

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**61010300–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim  
yo'nalishi (3-kurs) bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat  
attestatsiya sinovi**

**DASTURI**

*2023/2024 o'quv yili*

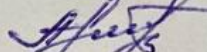
**Tuzuvchilar:**

- Azizov N.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Sport faoliyati kafedrasini mudiri  
**Ismailov T.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, p.f.n.  
**Jo'raev T.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Sport faoliyati kafedrasini dotsenti  
**Mirzaev S.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, b.f.n.  
**Boltaboyev X.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, PhD  
**Dadabayev R.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Sport faoliyati kafedrasini kata o'qituvchisi, PhD

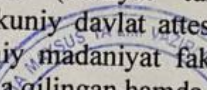
**Taqrizchilar:**

- Qo'chqorov U.L.** Namangan muxandislik-texnologiya instituti, Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, dotsent  
**Maqulov Sh.Z.** Namangan muxandislik-qurilish instituti Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, dotsent

61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Sport faoliyati kafedrasining 2024 yil 17 yanvardagi navbatdan tashqari № 6-sonli majlisida muhokama qilingan hamda tasdiqqa tavsiya etilgan.

**Kafedra mudiri**  **N.N. Azizov**

61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakultetining 2024 yil 27 yanvardagi № 10-sonli majlisida muhokama qilingan hamda tasdiqqa tavsiya etilgan.

**Fakultet dekani**  **R. Abdullayev**

61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Namangan davlat universiteti Kengashining 2024 yil «18» mart dagi № 9 sonli majlisida muhokama qilinib, tasdiqlangan.

**Kengash kotibi**  **A. Sh. To'htabayev**



## I. UMUMIY QOIDALAR

1. 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi (keyingi o'rinlarda – Dastur) O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2009 yil 22 maydagi 160-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan “O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida”gi Nizom, 2020 yil 14 avgustdagi 418-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan “61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) bakalavriat ta'lim yo'nalishining malaka talablari” (keyingi o'rinlarda – **Malaka talablar**) hamda № V61010300-20 tartib raqami bilan ro'yxatga olingan o'quv rejasining (keyingi o'rinlarda – **O'quv rejasi**) umumkasbiy va ixtisoslik fanlari o'quv dasturlari asosida tuzildi.

2. Fanlararo yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi (keyingi o'rinlarda – **Attestatsiya sinovi**) O'zbekiston Respublikasining oliy ta'limga oid qonun hujjatlarida belgilangan tartibga ko'ra, bitiruvchilarning Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlaridan biri hisoblanib, unda ta'lim yo'nalishi xususiyati, iqtidori va xohishiga ko'ra bitiruv malakaviy ishi yozish istagini bildirmagan, o'quv rejasidagi ta'lim dasturlarini to'liq o'zlashtirgan bitiruvchi kurs talabalari ishtirok etishlari shart.

3. Attestatsiya sinovini topshirishga o'quv reja va fan dasturlarini to'liq tugatgan va o'quv rejasida nazarda tutilgan barcha sinovlardan muvaffaqiyatli o'tgan talabalarga ruxsat beriladi.

4. Attestatsiya sinovi O'quv rejasining umumkasbiy va ixtisoslik fanlarining barchasini qamrab oladi hamda sinov topshiriqlari ushbu fanlar o'quv dasturlari asosida tuziladi.

5. Attestatsiya sinovi fanlar mazmuniga qo'yiladigan talablar bilan bir qatorda, talaba tayyorgarligining Malaka talablarida bitiruvchiga qo'yiladigan umumiy talablarga javob bera olish darajasini aniqlashga yo'naltiriladi.

## II. ATTESTATSIYA SINOVI SHAKLI VA MUDDATI

6. 2023/2024 o'quv yilida 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining Attestatsiya sinovi – (axborot texnologiyalarini tatbiq etgan holda test shaklda o'tkaziladi).

7. Dastur Universitet Kengashi tomonidan tasdiqlangan sanadan boshlab, o'quv yili yakuniga qadar Attestatsiya sinovi shaklini o'zgartirish mumkin emas.

8. Attestatsiya sinovi universitet o'quv jarayoni grafigiga asosan, o'quv ishlari prorektori tomonidan tasdiqlangan muddatlarda o'tkaziladi va kamida bir oy oldin talabalarga yetkaziladi.

## III. ATTESTATSIYA SINOVI SAVOLNOMASI

9. Attestatsiya sinovi savolnomasi ta'lim yo'nalishi Malaka talablarining

- bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga;

- kasbiy faoliyatga;

- umumkasbiy va ixtisoslik fanlariga qo'yilgan talablarni qamrab oladi.

10. Attestatsiya sinovi savolnomasi ta'lim yo'nalishi O'quv rejasida keltirilgan quyidagi umumkasbiy va ixtisoslik fanlar dasturlari asosida shakllantirildi:

## **Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi**

1. Qadimgi davrda jismoniy tarbiya.
  2. Oʻrta asrlarda jismoniy tarbiya(V–XVII asrlar).
  3. Yangi davrda jismoniy tarbiya (XVIII – XIX asrlar).
  4. Eng yangi davrda jismoniy tarbiya (XX–XXI asrning boshlari).
  5. Markaziy Osiyoda qadimgi davr va oʻrta asrlarda jismoniy tarbiya.
  6. Markaziy Osiyo va Oʻzbekistonga hozirgi zamon sportining kirib kelishi.
  7. Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi (1920-1990 yy.)
  8. Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport (1991 – hozirgi davrgacha).
  9. Oʻzbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi.
  10. Olimpiada va Olimpiada sari yoʻl. Qadimgi Olimpiya oʻyinlari.
  11. Zamonaviy Olimpiya oʻyinlarining qayta tiklanishi. Tarixiy sharh.
  12. Xalqaro Olimpiya Koʻmitasi va strategik jarayon.
  13. Olimpiya taʼlimi tizimi.
  14. Yozgi Olimpiya oʻyinlari.
  15. Qishki olimpiya oʻyinlari.
  16. Kontinental va regional oʻyinlar.
  17. Olimpiya sporti va OAV.
- Olimpiya oʻyinlari va siyosat.
18. Milliy va harakatli oʻyinlarni mazmuni, mohiyati, qoidalari va tasnifi.
  19. Taʼlim muassasalarida va sport seksiyalariga bolalarni tanlashda qoʻllaniladigan oʻyinlarni muhokama qilish.
  20. Milliy va harakatli oʻyinlarni tashkil qilish va oʻtkazish.
  21. “Olimpiya va paralimpiya harakatining tarixi” Nogironlar sportining vujudga kelishi va dastlabki rivojlanishi.
  22. Yozgi olimpiya va Paralimpiya sport musobaqalari tarixi
  23. Qishki olimpiya oʻyinlarivaParalimpiya sport musobaqalari tarixi
  24. Xalqaro Paralimpiya Qoʻmitasining yozgi va qishki Paralimpiya oʻyinlariga tegishli boʻlganNogironlik kategoriyalari.
  25. Surdolimpiya oʻyinlari.
  26. Maxsus Olimpiada
  27. OlimpiyavaParalimpiya sport turlari tarixi va oʻyin qoidalari
  28. Oʻzbekistonda olimpiyavaparalimpiya sport turlarining rivojlanishi.
  29. Oʻzbekiston milliy olimpiya qoʻmitasi va paralimpiya assotsiatsiyasining tashkil qilinishi.
  30. Oʻzbekistonda inklyuziv taʼlim sohasida olib borilayotgan davlat siyosati.
  31. Kontinentalva regional oʻyinlardaOʻzbekistonlik sportchilarning ishtiroki.
  32. Nogironlarga oʻrgatishning taxminiy dasturlari.
  33. Nogironlar musobaqalashuv sporti asoslari.
  34. Paraosiy oʻyinlari va unda Oʻzbekistonlik sportchilarning ishtiroki
- Oʻzbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy himoya qilish masalalari.
35. Xalqaro Olimpiya Koʻmitasi va strategik jarayon.
  36. Olimpiya taʼlimi tizimi.

- 37.Yozgi Olimpiya o'yinlari.
- 38.Qishki olimpiya o'yinlari.
- 39.Kontinental va regional o'yinlar.
- 40.Olimpiya sporti va OAV.

### **Yengil atletika o'qitish metodikasi**

- 1.Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish
- 2.Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni.
- 3.Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.
- 4.Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 5.Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 6.O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
- 7.O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi
- 8.Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
- 9.Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 10.G'ovlar osha yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
- 11.To'siqlar osha yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
- 12.Balandlikka sakrash (hatlab o'tish va fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 13.Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyati.
- 14.Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati..
- 15.Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 16.Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 17.Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 18.Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 19.Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
- 20.Ko'pkurashda (o'nkurash, yettikurash) mashg'ulot.
- 21.Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish.
- 22.Yuqori malakali yengil atletikachiarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordami boshqarish va nazorat qilish.
- 23.Yengil atletikada texnik-taktik tayyorgarlik.
- 24.Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining tuzilishi va xususiyatlari
- 25.IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturining amaliy qismlarini o'tirsh.
- 26.Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari.
- 27.Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi yengil atletika mashg'ulotlari asoslari.
- 28.Yengil atletikada saralash va bashorat.
- 29.Yengil atletikada ilmiy tadqiqotlar.

### **Baskebol o'qitish metodikasi**

- 1.Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi.
- 2.Basketbol o'yin texnikasi asoslari.

3. Basketbol o'yin taktikasi asoslari.
4. Basketbolchilarning ma'naviy-irodaviy tayyorgarligi.
5. Basketbolda taktika samaradorligini baxolash usullarini yoriting.
6. Basketbolchilarning maxsus psixologik tayyorgarligi yoriting?
7. Basketbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llarini ko'rsating?
8. Basketbolda ma'naviy – irodaviy taergarlikni takomillashtirish yo'llari qanday?
9. Yuqori malakali Basketbolchilarning tezlik tayyorgarligini amalga oshirish.
10. Basketbolchilarni taktik tayyorgarligi nima?
11. Oliy toifali Basketbolchilarning maxsus psixologik tayyorgarligining maqsadi va vazifalari nimadan iborat?
12. Basketbolda individual taktik tayyorgarlikni yoritib bering.
13. Yuqori malakali Basketbolchilarning tayyorgarligini rejalashtirish.
14. Basketbolchilarning tayyorgarlik tizimida tezkor rejalashtirishni tushuntiring.
15. Basketbolda xujum va himoyadagi individual, guruh va jamoaviy taktika
16. Basketbolda tadqiqotlar yo'llari usuliyati
17. Basketbolda o'qitish usuliyati asoslari

### **Suzishni o'qitish metodikasi**

1. Suzish sportining rivojlanish tarixi
2. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni
3. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari
4. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari
5. Suzishning usullarini o'rgatish
6. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari
7. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish
8. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari
9. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish
10. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish
11. Quruqlikda suzish mashqlarini o'rgatish

### **Voleybol o'qitish metodikasi**

1. Voleybolni vujudga kelishi va jahon bo'ylab rivojlanish tarixi.
2. Voleybolni rivojlanishi va bugungi o'zbek voleyboli.
3. Voleybol o'yin texnikasi asoslari, texnika haqida tushuncha
4. Voleybolga xos texnik ko'nikmalar.
5. Voleybolda hujum va himoya texnikasi.
6. Voleybolda o'yin taktikasi asoslari.
7. Voleybolda taktika haqida tushuncha.
8. Voleybolga xos taktik ko'nikmalar.
9. Voleybolda hujum va himoya taktikasi.
10. Voleybolda yakka, guruhli va jamoa harakatlari.

11. Voleybolda O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish bosqichlari.
12. Voleybolda o'rgatish uslublari, vositalari va prinsiplari.
13. Voleybolda o'yin qoidalari va hakamlik qilish uslubiyati.
14. Voleybolda musobaqani tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

### **Gandbol o'qitish metodikasi**

1. Gandbolni rivojlantirishning dolzarb masalalari (sport yilning yakunlari)
2. Gandbolda jismoniy tayyorgarlik
3. Gandbolda texnik tayyorgarlik
4. Gandbolda taktik tayyorgarlik
5. Gandbolda ta'lim usuliyatining tavsifi
6. Gandbolda sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va mazmuni.
7. Gandbolda tayyorgarlikning asosiy vositalari va usullari
8. Yosh gandbolchilarni tanlab olish uslublari
9. Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligini rejalashtirish
10. Gandbolda sport ishlarini rejalashtirish, nazorat qilish va hisobga olib borish
11. Gandbolda musobaqalar vaqtida jamoaga rahbarlik qilish
12. Gandbolda murabbiy faoliyatining pedagogik va psixologik tavsifi
13. Gandbolda sport mashg'ulotning maqsadi, vazifasi va mazmuni.
14. Mashg'ulotning asosiy vositalari va usullari
15. Yosh gandbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi.
16. Sport faoliyatini modellashtirish. Gandbolda har bir amplua o'yinchilarining model tavsifnomasi.
17. Gandbolda maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish usuliyati
18. Gandbolda texnik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
19. Gandbolda taktik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
20. Gandbolda psixologik tayyorgarlik
21. Gandbol sporti sohasida takomillashuvni rejalashtirish
22. Malakali gandbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.
23. Malakali gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish.
24. Davlat va jamoat tashkilotlarining o'zbekistonda gandbolni rivojlantirishdagi o'rni.

### **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati**

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi.
3. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari.
4. Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif.
5. Jismoniy tarbiyaning umumipedagogik uslublari.
6. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublari
7. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi.
8. Jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga tavsif.

- 9.Harakat faoliyatini shakllashtirishning qonuniyatlari.
- 10.Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi.
- 11.Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish.
- 12.Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash.
- 13.Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
- 14.Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash.
- 15.Jismoniy tarbiya jarayonida tana vazni va qaddi-qomatni shakllantirish
- 16.Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
- 17.Chidamlilikni tarbiyalash.
- 18.Ilkl va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
- 19.Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi.
- 20.Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi.
- 21.Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari.
- 22.Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi.
- 23.Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi.
- 24.Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlab chiqish texnologiyasi asoslari.
- 25.Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati.
- 26.Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati.
- 27.Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borish uslubiyati.
- 28.Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish uslubiyati.
- 29.Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.
- 30.O'rta maxsus kasb-hunar va oliy ta'lim tizimlarida jismoniy tarbiya.
- 31.Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida jismoniy tarbiya
- 32.Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya
- 33.Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiya
- 34.Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyaning nazariy-uslubiy asoslari.
- 35.1-4-sinfda jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari nimadan iborat?
- 36.Darsning motor zichligi qanday aniqlanadi?
- 37.Jismoniy mashqlarga ta'rif bering.
- 38.O'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullariga izoh bering.
- 39.Pulsometriya olib borish uslubiyatiga ta'rif bering.
- 40.Dars konspekti nechta bo'limdan iborat? Ularga ta'rif bering.
- 41.Dars qismlarining vazifasi va mazmuniga ta'rif bering.
- 42.1-hujjat nima deb ataladi va uni tuzishda qanday metodik tavsiyalarga e'tibor berish kerak?
- 43.Kasb-hunar kollejlardagi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari nimadan iborat?
- 44.Dars konspekti qanday tuziladi?
- 45.Frontal usulga izoh bering.
- 46.Darsning umumiy zichligi qanday aniqlanadi?
- 47.1-4-sinfdagi jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlariga ta'rif bering.
- 48.Pedagogik tahlil qanday olib boriladi?
- 49.Darsga qanday vazifalar qo'yiladi? Izoh bering.



50. Sinfidan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga ta'rif bering.
51. Harbiy Armiyadagi jismoniy tarbiyaning vazifalari.
52. II hujjat nima deb ataladi va uni tuzishda qanday metodik tavsiyalarga e'tibor berish kerak?
53. Gigienik omillarga ta'rif bering.
54. Darsning umumiy va motor zichligi deb nimaga aytiladi?
55. Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari nimadan iborat?
56. Guruhli usulga ta'rif bering.
57. Dars konspekti qanday tuziladi?
58. Sport maktablariga qabul qilish tartibi qanday?
59. Individual usulga ta'rif bering.
60. Jismoniy tarbiyaning vositalariga izoh bering.
61. Ish rejasini tuzishda qanday uslubiy tavsiyalarga amal qilish kerak?
62. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga ta'rif bering.
63. Jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat ta'lim standartining vazifalari nimadan iborat?
64. III hujjat nima deb ataladi va uni tuzishda qanday metodik tavsiyalarga e'tibor berish kerak?
65. Ish rejasi qanday tuziladi?
66. Jismoniy tarbiya darsining oldiga qanday vazifalar qo'yiladi?
67. Sport maktablarining turlariga ta'rif bering.
68. Dars konspekti nechta qism va bo'limdan iborat?
69. Xronometraj nima uchun o'tkaziladi?
70. Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiyaga ta'rif bering.
71. Dars tuzilishiga ta'rif bering.
72. IV hujjat nima deb ataladi va uni tuzishda qanday metodik tavsiyalarga e'tibor berish kerak?
73. Aylanma trenirovka usuliga ta'rif bering.
74. Jismoniy tarbiya darsiga qo'yilgan talablarga ta'rif bering.
75. Pulsometriya nima uchun o'tkaziladi?
76. Sport musobaqalari tizimiga ta'rif bering.
77. Uzluksiz ta'lim tizimiga ta'rif bering.
78. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari.
79. "Sport musobaqalari" atamasiga ta'rif bering.
80. Dars o'tish uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisida qanday hujjatlar mavjud bo'lishi kerak?
81. 8-9-sinfidagi jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlariga ta'rif bering.
82. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlaridagi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasi nimadan iborat?
83. Jismoniy tarbiya darsining vazifalariga ta'rif bering.
84. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturini tahlil qiling.
85. Harbiy Armiyadagi jismoniy tarbiyaga ta'rif bering.
86. Maktabda o'quv ishlarini tashkil qilish va boshqarish.
87. Jismoniy mashqlarning bolalar organizmiga ta'siri.
88. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya vositalariga tavsif.

89. Jismoniy tarbiya darsiga qo'yilgan talablar.
90. Dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvali qanday tuziladi?
91. O'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullariga ta'rif bering.
92. Dars- maktabdagi jismoniy tarbiya ishining asosiy shakli.
93. Akademik litseylarda jismoniy tarbiya.
94. Sinfdan tashqari jismoniy tarbiya tadbirlariga ta'rif bering..
95. Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari.
96. O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari.
97. Sportning nazariy asoslariga ta'rif bering.
98. Darsning tuzilishi va darsga vazifa qo'yishning turlari.
99. O'quvchilar o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari.
100. Harbiy Armiyadagi jismoniy tarbiyaning shakllariga ta'rif bering.
101. 1-4-sinfning dastur bo'limlariga tavsif.
144. Pedagogik tahlil olib borish uslubiyati.
145. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga tavsif.
146. Maktabda tibbiy nazoratning vazifalari.
147. O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari.
148. 1-4-sinflarda dars o'tkazish uslubiyatiga tavsif bering.
149. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi.
150. Frontal usuliga ta'rif bering.
151. Dars konspekti qanday tuziladi?
152. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari.
153. Uzlüksiz ta'lim tizimiga ta'rif bering.
154. O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari.
155. Sport musobaqalari tizimiga ta'rif bering..
156. Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari.
157. Pedagogik tahlil qanday olib boriladi?
158. Pulsometriya nima uchun o'tkaziladi?
159. Sinfdan tashqari jismoniy tarbiya tadbirlariga ta'rif bering.
160. Dars konspekti nechta qism va bo'limdan iborat?
161. Jismoniy tarbiyaning vositalariga izoh bering.
162. O'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullariga izoh bering.
163. O'rgatish uslublariga ta'rif bering.
164. Jismoniy mashqlarning bolalar organizmiga ta'siri.
165. Akademik litseylarda jismoniy tarbiya.
166. Dars konspekti qanday tuziladi?
167. Sport musobaqalari tizimiga ta'rif bering..
168. Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari.
169. Pedagogik tahlil qanday olib boriladi?
170. 1-4-sinfning dastur bo'limlariga tavsif.
171. Pedagogik tahlil olib borish uslubiyati.
172. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga tavsif
173. Maktabda tibbiy nazoratning vazifalari.
174. O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari.

175.1-4-sinflarda dars o'tkazish uslubiyatiga tavsif bering.

### **Psixologiya va sport psixologiyasi**

- 1.Iroda va irodaviy harakatlar (sifatlar)ni o'rganish.
- 2.Xissiyot va emotsiyani o'rganish.
- 3.Temperamentni diagnostika qilish.
- 4.Xarakter va qobiliyatni o'rganish.
- 5.Sport faoliyatining psixolog xususiyatlari.
- 6.Trener-sportchi munosatlarini o'rganishning psixologik omillari.
- 7.Reaksiya va uning sportfaoliyatidagi ahamiyati.
- 8.Emosiyaning sportchi harakati maxsuldorligiga ta'siri.
- 9.Sportchi faoliyatiga stress omillarini ta'sirini o'rganish.
- 10.Xar-hil sport turlarida xarakter malakalarining psixolog xususiyatlari.
- 11.Sportchining taktik tafakkuri.
- 12.Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash.
- 13.Irodaviy sifatarni rivojlanishining psixologik tahlili.
- 14.Ayrim sport turlarining psixolog tavsifi.

### **Voleybol nazariyasi va uslubiyati**

- 1.Voleybol O'yin texnikasi asoslari
- 2.Voleybol O'yin taktikasi asoslari
- 3.Voleybol O'yin texnikasiga o'rgatish
- 4.Voleybol O'yin taktikasiga o'rgatish
- 5.Voleybol Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi
- 6.Voleybol Musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish uslubiyati
- 7.Voleybol Musobaqa Nizomi va uni o'tkazishning tashkiliy-uslubiy masalalari
- 8.Sport tayyorgarligi guruhlari va tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish
- 9.Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonining siklliyli va davriyligi
- 10.Nazariy tayyorgarlik
- 11.Jismoniy tayyorgarlik
- 12.Texnik tayyorgarlik
- 13.Taktik tayyorgarlik
- 14.Zamonaviy voleybolda taktika va strategiya
- 15.Psixofunksional tayyorgarlik
- 16.Integral tayyorgarlik
- 17.Yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi
- 18.Pedagogik nazorat va tayyorgarlik jarayonini boshqarish
- 19.Talabalar ilmiy tadqiqot ishlari
- 20.Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati
- 21.Jamoani musobaqaga tayyorlash va uni o'yin davomida boshqarish
- 22.O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat va jamoat organlari
- 23.Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim tamoyillari.
- 24.Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan ta'lim metodlari.
- 25.Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati.
- 26.Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan tarbiya metodlari.

- 27.O`qitishning ko`rgazmalik tamoyili.
- 28.Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
- 29.Tadqiqotning ish rejasini tuzish.
- 30.O`quv materialini puxta o`zlashtirish tamoyili.
- 31.Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.
- 32.Tadqiqot materiallarini yig`ish va to`plash.
- 33.Jamoali o`qitish va o`quvchiga induvidual yondashish birligi tamoyili.
- 34.Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.
- 35.Yig`ilgan ma`lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish
- 36.O`qitishning amaliyot bilan bog`liqligi tamoyili
- 37.CHidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.
- 38.Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish.
- 39.O`qituvchining o`qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili.
- 40.CHaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati
- 41.O`qitishning maqsadlari va vazifalari.
- 42.O`qitish uslublari.
- 43.Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati.
- 44.O`qitish tamoyillari.
- 45.O`qitish bosqichlari.
- 46.O`smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
- 47.O`qitishning ilmiylik tamoyili.
- 48.Dastlabki o`rganish bosqichi.
- 49.Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
- 50.O`qitishning yengillik tamoyili.
- 51.Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.
- 52.Tadqiqotning ish rejasini tuzish.
- 53.O`qitishning muntazamlilik tamoyili.
- 54.Qismlarga bo`linib o`rganish bosqichi.
- 55.Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.
- 56.O`qitishning onglilik va faollik tamoyili.
- 57.Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.
- 58.Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.
- 59.Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish
- 60.O`qitishning amaliyot bilan bog`liqligi tamoyili

### **Gandbol nazariyasi va uslubiyati**

- 1.Gandbolda xujum va himoyadagi individual, guruh va jamoaviy taktika
- 2.Yosh gandbolchilarni tanlab olish uslublari
- 3.Gandbol sport mashg`ulotning maqsadi, vazifasi va mazmuni.
- 4.Yosh gandbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi.
- 5.Gandbolda maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish usuliyati
- 6.Gandbolda texnik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
- 7.Gandbolda taktik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
- 8.Gandbolda psixologik tayyorgarlik

- 9.Malakali gandbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish.
- 10.Malakaligandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarini tashkil etish va o‘tkazish.
- 11.Gandbolda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vosita va uslublari.
- 12.Gandbol hujum texnikasi.
- 13.Gandbol o‘yin taktikasi.
- 14.Gandbol hujum taktikasi.
- 15.Gandbolda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
- 16.Gandbolda texnika va taktik harakatlarning bir-biriga bog‘liqligi
- 17.Gandbolda o‘yin oldidan qo‘yiladigan vazifalar
- 18.Gandbolda hakamlilik qilish uslublari
- 19.Gandbolda nazorat qilish vosita, usul va unda qo‘llaniladigan anjomlar
- 20.Respublikada sport sohasida gandbolning o‘rni

### **Kurash nazariyasi va uslubiyati**

- 1.Kurashchining texnik tayyorgarligi
- 2.Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichi.
- 3.Texnik harakatlarni egallashda zarur bo‘lgan asosiy qoidalar.
- 4.Kurashchining texnik mahorati
- 5.Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o‘rtasidagi farq
- 6.Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalashlar kabi tushunchalar.
- 7.Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar
- 8.Harakatlarga o‘rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablari.
- 9.“Kurash taktikasi” .
- 10.Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.
- 11.Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari.
- 12.Texnik xarakterlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
- 13.Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi
- 14.Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o‘rtasidagi farq
- 15.Harakatlarga o‘rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablari.
- 16.Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari.
- 17.Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari.
- 18.Texnik xarakterlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
- 19.Kurashchining psixologik tayyorgarligiga ta‘rif bering.
- 20.His qilish, diqqat, taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering.
- 21.Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining psixologik tayyorgarligining o‘rni
- 22.Kurashchining umumiy psixologik tayyorgarligi vazifalari.
- 23.Kurashchining iroda sifatlari va uni tarbiyalash uslubiyati.
- 24.Sport amaliyotida o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik uslublari
- 25.Kurashchining muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarligi vazifalari va uni amalga oshirish yo‘llari.
- 26.Kurashchining psixologik tayyorgarligi.
- 27.Sport amaliyotida o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik uslublari
- 28.Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining psixologik tayyorgarligining o‘rni

29. Kurashchining umumiy psixologik tayyorgarligi vazifalari.
30. His qilish, diqqat, taktik fikrlash uslubiyati.
31. Kurashchining iroda sifatleri va uni tarbiyalash uslubiyati.
32. Kurashchining psixologik tayyorgarligi.
33. Kurashchining muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarligi vazifalari va uni amalga oshirish yo'llari.
34. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining psixologik tayyorgarligining o'rni
35. Sport amaliyotida o'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari
36. Kurashchining umumiy psixologik tayyorgarligi vazifalari.
37. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarligi
38. Umumiy psixologik tayyorgarlik.
39. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari.
40. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
41. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
42. Sport amaliyotida o'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari.
43. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.
44. Muayyan musobaqagi psixologik tayyorgarlik.
45. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.
46. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari.
47. Psixologik tayyorgarlik va texnik -taktik mahorat.
48. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
49. Musobaqa taktikasi.

#### **IV. ATTESTATSIYA SINOVI NATIJALARINI BAHOLASH MEZONI**

11. Attestatsiya sinovi bo'yicha talabalar bilimini baholash O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risida"gi Nizom talablari asosida amalga oshiriladi.

12. Attestatsiya sinovi bo'yicha talabalar bilimini baholashda 5 baholik tizim qo'llaniladi.

13. Talabaning Attestatsiya sinovidagi natijalari quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

14. Axborot texnologiyalarini qo'llash orqali o'tkaziladigan test sinovlarida har bir talabaga 100 (yuz) ta savoldan iborat test varianti taqdim etiladi.

Har bir test variantida mazkur Dasturga kiritilgan fanlarga doir savol (topshiriq)lar nisbati o'zaro mutanosib taqsimotda bo'lishi lozim.

Talaba bilimi Attestatsiya sinovida to'g'ri topilgan test savollari soniga nisbatan quyidagi taqsimotda baholanadi:

86 ta va undan ko'p savollarga to'g'ri javob berilganda – 5 (“a’lo”);

71 tadan 85 tagacha savollarga to'g'ri javob berilganda – 4 (“yaxshi”);

55 tadan 70 tagacha savollarga to'g'ri javob berilganda – 3 (“qoniqarli”);

54 ta va undan kam savollarga to'g'ri javob berilganda – 2 (“qoniqarsiz”).

Test shaklidagi Attestatsiya sinoviga 3 (uch) soat vaqt beriladi.

Test shaklidagi Attestatsiya sinovi talabalar sig'imiga qo'yiladigan texnik talablarga mos, kompyuterlar bilan jihozlangan o'quv xonalari (hudud)da o'tkaziladi.

15. Talaba baholash natijalaridan norozi bo'lgan taqdirda Attestatsiya sinovlari natijalari Komissiya tomonidan e'lon qilingan vaqtdan boshlab 24 (yigirma to'rt) soat davomida apellyatsiya berishi mumkin.

Talabaning apellyatsiya murojaati universitet rektori buyrug'i asosida tuziladigan Apellyatsiya komissiyasi tomonidan 2 (ikki) kun ichida ko'rib chiqiladi va uning natijasi bo'yicha qaror qabul qilinadi.

## V. ATTESTATSIYA SINIVI BO'YICHA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

16. Dasturni o'zlashtirish bo'yicha foydalanishga tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati:

### Asosiy adabiyotlar

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati./ - Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakka kurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017
4. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014 y. Usmanxodjayev T.S, SH.X.Isroilov, A.A.Pulatov, SH.A.Pulatov. Milliy vaharakatli o'yinlar. //Darslik.T.: "Iqtisod-moliya", 2015.-265b.
5. KipchakovB.B., UsmanxadjaevT.S., BurnashevI.I., MelievX.A. 500 xarakatli o'yinlar. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2010. – 248 b.
6. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliyva harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 67 b.
7. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari o'quv - uslubiy qo'llanma Ch.: "Axborot-press" nashriyoti, 2019.
8. Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-PRESS, 2015.
9. R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov - Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma.
- 10.L.B. Sobirova –Olimpiya va paralimpiya harakatining tarixi. O'quv qo'llanma Chirchiq-2020
- 11.Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
- 12.Qodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
- 13.Pulatov A.A., Qodirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
- 14.Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
- 15.Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: "Vorish-nashriyoti", 2017.
- 16.Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-press, 2015.
- 17.Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
- 18.Djalilova L.A. Olimpiya ta'limi asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
- 19.Djalilova L.A. Olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: ITA-press, 2018.
20. G'aybullayev N., Yodgorov R., Mamatqulova R. "Pedagogika". 2000 y. 198 b.



21. R. Mavlonova, O. To'raeva, Q.Holiqberdiev "Pedagogika". -T. O'qituvchi 2001 y.
22. Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o'quv qo'l. -T. Tafakkur-bo'stoni 2011 y.
23. Mavlonova R.Turaeva O.Xolikberdiev K. "Pedagogika". -T. 2001 y.
24. Xoliqov APedagogik mahorat. Taffakkur-bostoni. T.2011
25. B.B. Ma`murov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Toshkent: "Turon zamin ziyo" nashry, 2014. -228 b.
26. Sidorov A. A. Va boshqalar Pedagogika sporta 2000 yil Moskva
27. Psixologiya va sport psixologiyasi. / Arzikulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxabova D.B. O'quv qo'llanma. – T.,2017. – 307 b.
28. G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiyasi". -T. "O'qituvchi". 2010 y.
29. GapparovZ.G."Sport psixologiyasi". "Mexridaryo" MCHJ, 2011yil.
30. Myers David G., DeWall C. Nathan "Psychology" Worth Publishers. USA, 2015.
31. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
32. Tulaganov Sh, Raxmanova M.M, Kariyeva R.R, Sport va harakatli o`yinlar (Gandbol): JTI uchun darslik, 2019 y.
33. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
34. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMLar uchun dastur 2009 y.
35. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
36. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.
- 37.Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.1 tom. Darslik. ITA-PRESS.T.-2014 220 b.
- 38.Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.
- 39.Куршман Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
- 40.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.
- 41.Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. Т.,-2005 250 с.
- 42.Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,- 2005. 300 b.
- 43.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.
- 44.KulinenkovD.O., KulinenkovO.S., Sportivnaya farmakologiya. Moskva,2012. «Izdatelstvo. Sovetskiy sport»
- 45.OleynikS.A., GuninaL.M., Sportivnaya farmakologiya. Izdatelstva. Dialektika.Moskva 2008
- 46.Oleynik S.A. va b. Sport farmakologiya va dietologiyasi. – M.: ООО «I.D.Vilyams», 2008.

47. Smulskiy V.L., Sportivnaya bioximiya osnovami sportivnoy farmakologii. Kiev KGIFK, 1988.
48. Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Bioximicheskie osnovy pitaniya sportsmenov., T., 2011
49. Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Sportchilarning o'qatlanishini biokimyoviyasoslari., T., 2011
50. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya harakati / o'quv qo'llanma.
51. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi.- T.: 2014 yil 101-187 b.
52. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: TVT Дивизион, 2009. – 192 с.
53. Светличания Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиот, 2014. – 84 с.
54. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуры / Под общ. ред. С.П.Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
55. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.
56. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 368 b.
57. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2020. – 250 b.
58. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati darslik. Toshkent "Barkamol fayz media" nashryoti 2017 yil. 492 b.
59. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashri. T: 2004 y.
60. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., T. 2009.
61. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.
62. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.: 2011 y.
2. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y.
3. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2016 y. 156 bet.
4. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.

5. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.
6. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.
7. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.
9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
10. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. – T.: 2012 y.
11. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: “SHARQ” 2011 y. – 44 b.
12. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.
13. Колобов В.А. /Легкоатлетической десятиборе, – Т.: 2013 г.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждает. М., 2002 г.
15. Шокиржонова К.Т., Шокиржонов Б.А. /Метания копья –Т.: 2011 г.
16. Шокиржонова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.
17. Usmonxodjayev T.S., Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 1992. –80 b.
18. Usmonxodjayev T.S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 2000. – 148 b.
19. Usmonxodjayev T.S., 500 mashq va harakatli o'yinlar. T.: 1999. – 60 b.
20. Usmonxodjayev T.S., Milliy vaharakatli o'yinlar. //Darslik. T.: Iqtisod moliya, 2015 – 268 b
21. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyoti, 2002.
22. Ernazarov E. Olimpiada–jahon sporti bayrami. Ilmiy-ommabop risola. T.: “SHarq” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati, 2008.
23. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: “Extremum press”, 2017. – 136 b.
24. Po'latov A.A., Boltayev A.A., Abdujabborov J.K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2017. – 56 b.
25. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: ITA-PReSS, 2018. – 96 b.
26. Юнусова Ю.М. Физическая культура общеобразовательной школе. Учебное пособие. Т.,-2004 200 с.
27. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Т.,- 2009. 220 с.

### **Internet va Ziyonet saytlari**

1. [www.uzathletcs.uz](http://www.uzathletcs.uz)., O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
2. [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)., Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,
3. [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sayti.
4. [www.paralympic.uz](http://www.paralympic.uz) – O'zbekiston Paralimpiya assotsiatsiyasi.
5. [www.volleybol.uz](http://www.volleybol.uz) - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portal
6. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz) – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.
7. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
8. [www.Спортивной психолог.ru](http://www.Спортивной психолог.ru)
9. [www.Психология спорта](http://www.Психология спорта)
10. [www.Handball.uz](http://www.Handball.uz) - O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasi
11. [www.Handball.ru](http://www.Handball.ru) - Rossiya gandbol federatsiyasi
12. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)– O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i
13. [www.zoj.ru](http://www.zoj.ru) – Вестник здорового образа жизни
14. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)- Halqaro basketbol federatsiyasi portali
15. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) – A.Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi

### **VI. YAKUNLOVCHI QOIDALAR**

17. Dasturda belgilangan qoidalar O'zbekiston Respublikasi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmon va qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, shuningdek ta'lim sohasidagi vakolatli davlat boshqaruvi organlari tomonidan qabul qilingan qoida va me'yorlarga zid kelsa, yuqori turuvchi organlarda belgilangan qoida va me'yorlar amal qiladi.

18. Dastur Universitet Kengashi tomonidan tasdiqlangandan so'ng, yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi hamda universitetning rasmiy saytiga joylashtiriladi.

19. Fakul'tet dekanlari tomonidan bitiruvchi kurs talabalariga mazkur Dastur asosida tayyorgarlik ko'rish va maslahatlar berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

**Kafedra mudiri:**

**N.N.Azizov**