

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOLIQ QO'MITASI HUZURIDAGI

SOLIQ OLIY MAKTABI



JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

FANINING O'QUV DASTURI

(kunduzgi ta'lim shakli)

Bilim sohasi:	400 000	–	Biznes, boshqaruv va huquq
Ta'lim sohasi:	410 000	–	Biznes va boshqaruv
Ta'lim yo'nalishi:	60410200	–	Buxgalteriya hisobi

Toshkent – 2026

Mazkur o'quv dasturi "Soliqlar va soliqqa tortish, buxgalteriya hisobi" fakulteti Kengashning 2026-yil "11" sentjabri 1-sonli yig'ilish bayononi bilan ma'qullangan.

Mazkur o'quv dasturi Soliq oliy maktabi "Umumkasbiy va gumanitar fanlar" kafedrasi tomonidan taqdim etilgan (kafedraning 2026-yil "9" sentjabri-sonli 1 yig'ilish bayoni).

Tuzuvchi(lar):

U.A.Sadikov – Soliq oliy maktabining "Umumkasbiy va gumanitar fanlar" kafedrasi katta o'qituvchisi

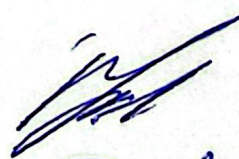
Taqrizchilar:

Sh.Muxamedjanov – O'zDJTU, "Jismoniy madaniyat" kafedrasi dotsenti

M.Shaalimov – O'zDJTU, "Jismoniy madaniyat" kafedrasi katta o'qituvchisi

Kiritildi:

"Umumkasbiy va gumanitar fanlar" kafedrasi mudiri



B. Eshpo'latov

Kelishildi:

O'quv ishlari bo'yicha birinchi prorektor



A. Bozorov

1. Fan ma'lumotlari						
Fan/modul kodi JMS1104	O'quv yili 2026-2027	Semestr 2			ECTS-Kreditlar 4	
Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek	O'quv rejadagi tartib raqami 60410200-1/10			Haftadagi dars soatlari 4	
Fanning nomi Jismoniy madaniyat va sport	Jami yuklama (soat)	Amaliy mashg'ulotlari jami - 60 soat:			Mustaqil ta'lim (soat)	Kurs ishi
		Ma'ruza	Amaliy	Lab-ya		
	120		60		60	-

2. Fanning mazmuni
Fanning maqsadi – “Jismoniy madaniyat va sport” fanining maqsadi jismoniy kamolotni ta'minlovchi bilimlar, amaliy ko'nikmalar tizimini, o'z-o'zini sog'lomlashtirish, sog'liqni saqlash tashkilotlari faoliyati va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatishdan iborat. Fanning vazifalari – Talabalar ushbu fanni o'qish natijasida quyidagi keng ko'lamli ko'nikmalarga ega bo'ladilar: talabalarda jismoniy harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik)ni har tomonlama rivojlantirish. Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, jismoniy ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablarni talabalar ongiga etkazish.

3. Ta'lim natijalari (TN)
<i>Kasbiy kompetensiyalar:</i>
TN 1 Umumiy jismoniy tarbiya asoslarini o'zlashtirish kerak;
TN 2 Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kuch, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlikni o'rganish kerak;
TN 3 Tananing jismoniy funktsionalligini oshirish lozim;
TN 4 Mashg'ulotlar davomida o'quvchilar umumiy rivojlantiruvchi, maxsus (sport bo'yicha) mashqlar majmuasini o'zlashtirishlari kerak;
TN 5 Tananing hayotiy jismoniy ko'nikmalarini oshirishni bilish joiz;

	Ko'nikmalar:
TN 6	Harakat, kuch, tezlik, chaqqonlikni muvofiqlashtira oladi;
TN 7	Jismoniy tarbiya haqidagi tushunchalar va amaliy bilimlarga ega bo'ladi;
TN 8	Sport qoidalari, asosiy elementlari, texnikasi, taktikasini bilib oladi;
TN 9	"Jismoniy madaniyat va sport" fanini o'zlashtirishda butun organizmning sog'lom rivojlanishida foydali bo'lgan umumiy jismoniy ko'nikmalarga ega bo'ladi.

4.	Fan mazmuni va mashg'ulotlar shakli:	Soat
	Amaliy mashg'ulot (A)	60
A1	Talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash. Saf mashqlari.	2
A2	Sport o'yinlari. Voleybol qoidalari, texnik- taktik harakatlar. Topni yuqoriga urish, o'yinga kiritish turlari. Ikki tomonlama o'yin.	2
A3	Sport o'yinlari. Voleybol qoidalari, texnik- taktik harakatlar. Topni yuqoriga urish, o'yinga kiritish turlari. Qabul qilish, sherigiga oshirish. Ikki tomonlama o'yin. Amaliy sinov.	2
A4	Egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish mashqini bajarish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A5	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish sinov. (oyoq ostidan pastga hisoblanadi, sm.) Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A6	Gandbol. Qoidalari, taktik va texnik harakatlar. To'pni siqish va uloqtirish. Ikki tomonlama o'yin.	2
A7	Gandbol. To'pni bilan uzatmalar va hujum usullari. Ikki tomonlama o'yin.	2
A8	Kuch sifatini rivojlantirish. Tana mushaklarini mustahkamlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A9	Gimnastik jixozlarda mashqlar. Yakka chopda tortinish sinov (turnik). Otirib turish mashqlari, sinov (qizlar). Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A10	Stol tennis: o'yin qoidalari, raketkani ushlash va to'pga zarba berish texnikasi.	2
A11	Stol tennisida ikki tomonlama o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va o'yin ko'nikmalarini takomillashtirish.	

A12	Gimnastika va akrobatika mashqlari. Egiluvchanlik sifatini oshirish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A13	Gimnastik mashqlar orqali gavda egiluvchanligini oshirish. Kurakda yotib oyoqlarni juftlashtirib gavdani 90° ga ko'tarish sinov. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A14	Yerga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish sinov. Gimnastik narvonda osilib oyoqlarni 90°ga ko'tarish (qizlar). Harkatli va sport o'yinlar. (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A15	Sport o'yinlari. Basketbol qoidalar, texnik- taktik harakatlar. Topni olib yurish.	2
A16	Sport o'yinlari. Basketbol topni uzatish, himoyalash usullari. To'pni halqaga tashlash texnikasi. Amaliy sinov.	2
A17	Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A18	Yengil atletika: 3x10 metr ga mokisimon yugurish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A19	Badminton: o'yin qoidalar va raketka bilan ishlash texnikasini o'rgatish. Jismoniy sifatlar chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.	2
A20	Badminton sport o'yinida juftlikda o'ynash taktikalari. Ikki tomonlama o'yin. (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A21	Yengil atletika: qisqa masofaga yugurish texnikasi. Pastki start holatini egallash va startdan chiqish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A22	Yengil atletika. Masofa bo'yab yugurish, finishga kirish. 30 va 60 m. masofaga yugurish sinov. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A23	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Vorkaut jixozlarda mashqlar bajarish. Harkatli va sport o'yinlar. (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A24	Sport o'yinlari: Shaxmat o'yini qoidalar, donalarni harakatlanishlari texnikasi va taktikasi. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A25	Yengil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rganish. Amaliy sinov. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A26	Yengil atletika. Jismoniy sifatlar tezlikni rivojlantirish mashqlari. 60 va 100 m. masofaga yugurish sinov. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A27	Yengil atletika. Yuqori start texnikasini o'rgatish. 500 m. ga	2

	yugurish. Chidamkorlik sifatini rivojlantirish. Spor o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	
A28	Yengil atletika. O'rta masofalarga yugurish 1000 m. ga yugurish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis, badminton).	2
A29	Sport o'yinlari. Futbol qoidalari, texnik- taktik harakatlar. Topni tepib to'g'ri yo'naltirish.	2
A30	Sport o'yinlari. Futbol Darvoza tomon topni aniq tepish sinov. Arg'imchoqda sakrash sinov (qizlar).	2

5.	Mustaqil ta'lim topshiriqlari*	60
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosiy usullari	2
2.	Yengil atletikada qisqa masofaga yugurish texnikasi va pastki startdan chiqish	4
3.	O'rta va uzoq masofalarga yugurishda chidamlilikni rivojlantirish usullari	2
4.	Yugurish mashqlarida tezlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish	4
5.	Futbolda asosiy texnik-taktik harakatlar va to'pni aniq tepish usullari	2
6.	Futbol o'yini qoidalari va jamoaviy taktikaning asosiy tamoyillari	4
7.	Badmintonda raketkani ushlab, zarba berish va o'yin texnikasi	2
8.	Badmintonda juftlikda o'ynash taktikasi va harakatlanish usullari	4
9.	Basketbolda to'pni olib yurish, uzatish va qabul qilish texnikasi	2
10.	Basketbolda hujum va himoyalash harakatlari, to'pni halqaga tashlash	4
11.	Voleybolda to'pni yuqoridan uzatish, qabul qilish va o'yinga kiritish texnikasi	2
12.	Voleybolda hujum va himoya harakatlari hamda ikki tomonlama o'yin taktikasi	4
13.	Gandbolda to'pni uzatish, qabul qilish va uloqtirish texnikasi	2
14.	Stol tennisida raketkani ushlab, to'pga zarba berish va o'yin qoidalari	4
15.	Stol tennisida ikki tomonlama o'yin texnikasi va taktik harakatlarni takomillashtirish	2
16.	Gimnastika va akrobatikada egiluvchanlik hamda kuch sifatlarini rivojlantirish	4
17.	Gimnastik jihozlarda mashqlar bajarish va xavfsizlik qoidalari	2

18.	Kuch sifatini rivojlantirish: tana mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar majmuasi	4
19.	Harakatli va sport o'yinlarida chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish	2
20.	Shaxmatda o'yin qoidalari, donalarning yurishlari va boshlang'ich taktika asoslari	4

6.	Ta'lim texnologiyalari va metodlari
> amaliy mashg'ulotlarni bajarish; > real vaziyatga asoslangan amaliy mashqlarni bajarish; > kichik guruhlarda ishlash; > ketma-ket aylanma mashg'ulotlarni bajarish > mustaqil ishlarni bajarish;	
7.	Talabalar tomonidan kreditlarni olish uchun talablar
Ushbu fan bo'yicha talabalar bilimini baholash semestr davomida jismoniy talab meyorlarni (amaliy) bajarishga asoslanadi. Dars davomida talabalar 100 ballik tizimda baholanadi. Shundan, talabaning dars mashg'ulotlaridagi ishtiroki, mustaqil ishlar va joriy natijalar uchun 50 ball, yakuniy nazorat uchun 50 ball beriladi. Talabaning bilimi olgan umumiy ballaridan kelib chiqib, quyidagicha baholanadi: 90-100 ballgacha – "a'lo" 70-89,9 ballgacha – "yaxshi" 60-69,9 ballgacha – "qoniqarli" 0-59,9 ballgacha – "qoniqarsiz".	

Reyting baholash turlari

Nazorat shakllari		Maksimal ball	Umumiy ball
1	Joriy nazorat	50	100
2	Yakuniy nazorat	50	

Joriy baholash

Joriy baholash	Maksimal ball	O'tkazish vaqti
Joriy nazorat (50 ball)	50	Semestr davomida
Joriy nazorat darslardagi faol ishtiroki va o'zlashtirish darajasi va mavzular bo'yicha vazifalarining bajarilishini e'tiborga olish orqali amalga oshiriladi.		

Yakuniy nazorat

№	Yakuniy nazorat	Maksimal ball	O'tkazish vaqti
1.	Yakuniy nazorat semestr yakunida amaliy shaklda o'tkaziladi.	50	Attestatsiya haftasi davomida

JORIY NAZORAT (JN) UCHUN AMALIY TOPSHIRIQLAR

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholashning nazorat standartlari

II semestr o'g'il bolalar

№	Talab (sinov) turlari	ball	5	4	3
JN (30-50 ball)					
1	60 m. ga yugurish (s)	5 ball	7,9	8,6	9,0
2	Futbol, markazdan to'pni to'siqlar orasidan olib o'tish va 10 metr dan darvozaga tepish	5 ball	Xatosiz	1 ta xato	2 ta xato
3	100 m. ga yugurish (s)	5 ball	13,1	14,1	14,4
4	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (m, sm)	5 ball	2,40 m	2,25 m	2,10 m
5	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	5 ball	44	32	28
6	Basketbol to'pini 3 m. dan savatga tashlash (6 ta imkoniyatdan)	5 ball	3	2	1
7	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90° ga ko'tarish (1 daq, marta)	5 ball	48	37	33
8	Yakka cho'pda tortinish (marta), (turnik)	5 ball	14	12	9
9	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi, sm)	5 ball	+13	+8	+6
10	Voleybol to'pni o'yinga kiritish (5-imkoniyatdan)	5 ball	3	2	1

II semestr qiz bolalar

№	Talab (sinov) turlari	ball	5	4	3
JN (30-50 ball)					
1	30 m. ga yugurish (s)	5 ball	5,1	5,7	5,9
2	Arg'amchida sakrash (30 s. marta)	5 ball	80	70	60
3	60 m. ga yugurish (s)	5 ball	9,6	10,5	10,9
4	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (m, sm)	5 ball	1,95	1,80	1,70
5	Gimnastika devoriga osilgan holda, oyoqlarini 90 ° burchak ostida ko'tarish (marta)	5 ball	18	15	12
6	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash (6 ta imkoniyatdan, marta)	5 ball	3	2	1
7	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib tanani yuqoriga 90°ga ko'tarish (1 daq, marta)	5 ball	35	30	25
8	O'tirib turish mashqlari (1 daqiqada, marta)	5 ball	45	40	35
9	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi, sm)	5 ball	+16	+11	+8
10	Voleybol to'pni o'yinga kiritish (5-imkoniyatdan, marta)	5 ball	3	2	1

YAKUNIY NAZORAT (YaN) UCHUN AMALIY TOPSHIRIQLAR

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholashning nazorat standartlari

II semestr o'g'il bolalar

№	Talab (sinov) turlari	Maks-min ball	15-14	13-11	10-9
30-50 ball					
1	Moksimon yugurish 3x10 metr (s)	15 ball	7,1	7,7	8,0
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (m, sm)	15 ball	2,40	2,25	2,10

		Maks-min ball	20-18	17-14	13-12
3	Yakka cho'pda tortinish (marta), (turnik)	20 ball	14	12	9

II semestr qiz bolalar

№	Talab (sinov) turlari	Maks-min ball	15-14	13-11	10-9
30-50 ball					
1	Moksimon yugurish 3x10 metr (s)	15 ball	8,2	8,8	9,0
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (m, sm)	15 ball	195	180	170
		Maks-min ball	20-18	17-14	13-12
3	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash (6 ta imkoniyatdan)	20 ball	3	2	1

“Jismoniy madaniyat va sport” fani dars mashg'ulotlari bo'layotgan guruhlarda mavjud imkoniyati cheklangan va nogironligi bor talaba-yoshlarni turlariga qarab fan bo'yicha 2026-2027 o'quv yilida qabul qilinadigan jismoniy ko'rsatkichlarini baholash mezonlari ishlab chiqilgan.

Imkoniyati cheklangan va nogironligi bor talaba-yoshlar uchun turlariga qarab jismoniy ko'rsatkichlarini baholash mezonlari

Qo'lida nuqsoni mavjud talaba-yoshlar uchun baholash mezonlari

T/r	Talab (sinov) turlari	Sport me'yorlari											
		O'g'il bolalar						Qiz bolalar					
		III daraja	II daraja	I daraja	III daraja	II daraja	I daraja						
Ixtiyoriy talab (sinov)lar													
1	Mokisimon yugurish 3x10 m. ga (s)	10,0	9 ball	9,5	12 ball	9,0	15 ball	10,5	9 ball	10,0	12 ball	9,6	15 ball
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	170	9 bal	190	12 ball	210	15 ball	140	9 ball	150	12 ball	160	15 ball
3	1000 m.ga yugurish (min)	5.40	12 ball	5.20	16 ball	5.00	20 ball						
	500 m.ga sportcha yurish (min)							4.00	12 ball	3.40	16 ball	3.20	20 ball

Oyog'ida nuqsoni mavjud talaba-yoshlar uchun baholash mezonlari

T/r	Talab (sinov) turlari	Sport me'yori											
		O'g'il bolalar						Qiz bolalar					
		III daraja	II daraja	I daraja	III daraja	II daraja	I daraja	III daraja	II daraja	I daraja	III daraja	II daraja	I daraja
Ixtiyoriy talab (sinov)lar													
1	16 ta gimnastika mashqlar to'plami	2 ta xato	9 ball	1 ta xato	12 ball	xato siz	15 ball	2 ta xato	9 ball	1 ta xato	12 ball	xatosiz	15 ball
2	O'tirgan joyda oyoqlar keng yoyilgan holatda peshonani polga tekkizish	pesho nani	9 ball	iyakni	12 ball	yelkani	15 ball	pesho nani	9 ball	iyakni	12 ball	yelkani	15 ball
3	Yakka cho'pda (turnik) tortilish	6	12 ball	8	16 ball	10	20 ball						
	Basketbol to'pini 3 m. dan savatga tashlash (5 imkoniyatdan)							1	12 ball	2	16 ball	3	20 ball

Talabaniing semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq quyidagi formula orqali hisoblanadi:

$$YaB = JN + YaN$$

bu yerda: YaB - yakuniy ball; JN - joriy nazorat; YaN - yakuniy nazorat.

Eslatma: Joriy nazorat uchun ajratilgan jami ballar (50 ball) ning kamida 60 foizi (30 ball)ni to'play olmagan talabaga yakuniy nazoratga kirishga ruxsat berilmaydi. Shuningdek, yakuniy nazoratda ishtirok etib, yakuniy nazorat uchun ajratilgan jami ball (50 ball) ning kamida 60 foizi (30 ball)ni to'play olmagan (ya'ni, qoniqarsiz baho olgan) talaba mazkur fan bo'yicha tegishli kreditlarni o'zlashtirmagan hisoblanadi va akademik qarzidor hisoblanadi.

Bir fanga ajratilgan amaliy soatining 25 foizini va undan ortiq soatni sababsiz qoldirgan talaba ushbu fandan chetlashtirilib, yakuniy nazoratga kiritilmaydi hamda mazkur fan bo'yicha tegishli kreditlarni o'zlashtirmagan hisoblanadi. Yakuniy nazorat turiga kiritilmagan yoki kirmagan, shuningdek, ushbu nazorat turi bo'yicha qoniqarsiz baho olgan talaba akademik qarzidor hisoblanadi.

8.	Talabalar bilimini baholash mezonlari
a) 5 baho olish uchun (90-100 ball "a"lo") talabaniing bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: - talabalar "Jismoniy madaniyat va sport" fani o'quv mashg'ulotlari bo'yicha sport majmuasida talab qilinadigan barcha me'yorlarni 100 % bajarishlari, sifat, ko'nikmalarni shakllantirish hamda jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirishda doimiy ravishda sezilarli o'zgarishlarga ega bo'lishlari kerak; - semester davomida amaliy mashg'ulotda talab qilinadigan barcha talablarni,	

“Jismoniy madaniyat va sport” fani o‘quv me‘yorlarini a’lo darajada topshirishlari, talabalar sport standartlariga rioya qilishlari, jismoniy tarbiya qoidalarini, tarixini bilishlari, nazorat me‘yorlarini topshirishga jismonan tayyor bo‘lishlari kerak;

b) 4 baho olish uchun (70-89,9 ball “yaxshi”) talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- talabalar sport majmuasida talab qilinadigan barcha jismoniy tarbiya va sport me‘yorlarining 80% ni o‘zlashtirishlari kerak;

- o‘quvchilar o‘z jismoniy ko‘nikmalarini mustaqil qo‘llay olishlari, fanning mohiyatini tushuna olishlari kerak;

v) 3 baho olish uchun (60-69,9 ball “qoniqarli”) talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- talabalar sport majmuasida talab qilinadigan barcha jismoniy tarbiya va sport me‘yorlarining 60% ni topshirishlari, semestr davomida jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha ko‘nikma, malakalarni shakllantirishda taraqqiyotga ega bo‘lishlari kerak;

g) quyidagi hollarda talabaning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baho bilan (0-59,9 ball “qoniqarsiz”) baholanishi mumkin:

- talabalar axloqiy-irodaviy yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha ko‘nikma, malakalarni shakllantirmagan, o‘zida mavjud bo‘lgan mustaqil ta’lim ko‘nikmalarini o‘zlashtirmagan, me‘yorlardan muvaffaqiyatli o‘ta olmagan holda.

9.	Foydalanilgan adabiyotlar
Asosiy adabiyotlar	
1.	F.X.Karimov “Jismoniy tarbiya va sport” Darslik: T-2024 TMI “Taxriri nashriyot”
2.	M.J.Abdullayev “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi” Darslik: T-2017 Barkamol fayz-mediya
3.	L.R.Ayrapetyans “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” Darslik: T-2012 Fan va texnologiya
4.	A.Eshtayev “Badiy gimnastikada buyumsiz bajaradigan mashq” O‘quv qo‘llanma: T-2013 Fan va texnologiya
Qo‘shimcha adabiyotlar	
5.	F.A.Tashpulatov “Jismoniy tarbiya va sport” Darslik: T-2023. “Chinor fayzi baland”
6.	A.M.Muxametov “Jismoniy tarbiya va sport” (Yengil atletika) o‘quv qo‘llanma: T-2024 TMI “Taxriri nashriyot”

7.	A.N.Normurodov “Jismoniy tarbiya” O'quv qo'llanma T-2011 Tafakkur-bo'stoni
8.	2024 yil 20 yanvar № PQ-18. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmon Yoshlarga oid siyosat va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida.
9.	O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi.
10.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Oarori № PQ-5148
Axborot manbalari.	
11.	www.pedagog.uz
12.	www.ziyonet.uz
13.	www.edu.uz
14.	https://gov.uz/oz/sport
15.	www.sport-atlet.com
16.	https://gov.uz/oz/yoshlar
17.	www.pedagog.uz
18.	www.ziyonet.uz