

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**NIZOMIY NOMIDAGI  
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

«KELISHILDI»

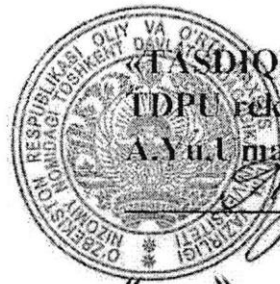
Oliy va o‘rta maxsus  
ta‘lim vazirligi



«    » \_\_\_\_\_ 2020-y.

«TASDIQLAYMAN»

TDPU rektori  
A. Yu. Umarov



«    » \_\_\_\_\_ 2020-y.

**5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi negizidagi:**

5A112001 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**magistratura mutaxassisliklariga kiruvchilar uchun maxsus  
(ixtisoslik) fanlaridan**

**DASTUR**

Toshkent – 2020-y.

## **Annotatsiya**

Dastur 5A112001 – jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistratura mutaxassisligiga kiruvchilar uchun ta'lim yo'nalishining 2016/2017 o'quv yilida tasdiqlangan o'quv rejasidagi asosiy fanlar asosida tuzilgan.

### **Tuzuvchilar:**

U.R.Radjabov	Nizomiy nomidagi TDPU, “Jismoniy madaniyat” kafedراسi mudiri, dotsent.
T.S.Achilov	Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti “ChHT va sport” fakulteti dekani, dotsent,
T.B.Zayniddinov	Nizomiy nomidagi TDPU, “Jismoniy madaniyat” kafedراسi dotsenti v.b.
S.S.Quvondiqov	Nizomiy nomidagi TDPU, “Jismoniy tarbiya va sport” kafedراسi dotsenti v.b.

Dastur Boshlang'ich ta'lim fakultetining 2020 yil 23 iyundagi № 10 sonli Kengashi yig'ilishida muxokama qilingan va tasdiqlashga tavsiya etilgan.

## KIRISH

Mazkur dastur **5A112001 – Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi** mutaxassisligi bo'yicha magistraturaga kiruvchilarining jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani haqidagi nazariy bilimlar, sport turlari bo'yicha tushunchalar, jismoniy tarbiya–sog'lom avlodni tarbiyalash omili, jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan bog'iqligi, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat muammolari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat muammolari, o'quv – sport ishlarini modulini tuzish, yangi sport asbob – uskuna va moddiy sport bazasini tashkil qilish, jismoniy madaniyat va sport to'g'risida tasavvurga ega ekanligi, umumiy ilmiy uslublar, ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish bo'yicha layoqatlarini aniqlashga mo'ljallangan. Magistraturaga kiruvchilarning bakalavriatura bosqichida jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanini o'qitishning ilmiy-metodik muammolarini tadqiqot qilishda zarur bo'ladigan ilmiy-bilish nazariyasi, fanni o'rganish va anglash tamoyillari, uslublari o'zlashtirganligini aniqlash. Shuningdek, magistraturaga kiruvchilarni falsafiy yondashuv asosida bilish haqidagi nazariyalar, umumiy ilmiy uslublar, fanni bilish yo'llari, ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish uslublari va tamoyillari o'zlashtirganlik va amalda qo'llay olish malakalari darajasini aniqlash.

**5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi negizidagi 5A112001 – Jismoniy madaniyat va sport mashqlari nazariyasi va metodikasi** magistratura mutaxassisligiga kiruvchi talabalar uchun ta'lim yo'nalishi o'quv rejasiga asosan 2 ta ixtisoslik fanlari bo'yicha: “Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy–fiziologik asoslari”, “Jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish” va 6 ta umumkasbiy: “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”, “Gimnastika va uni o'qitish metodikasi”, “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi”, “Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi”, “Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi”, «Suzish va uni o'qitish metodikasi» kabi fanlar bo'yicha test savollari shakllantirilgan. Bu fanlar o'z negizida qamrab olingan ma'lumotlar quyida batafsil keltirilgan.

### **JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI fani bo'yicha:**

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari. Boshqarishning jamoat tashkilotlari. Sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish. Aholi turar joylarida jismoniy tarbiya va sport. Boshqarishning ijtimoiy-psixologik va pedagogik yo'nalishlari. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari. Qadimgi dunyo halqlarining jismoniy tarbiyasi. Qadimgi Yunoniston, Rim va Rusda jismoniy tarbiya. O'rta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya. Buyuk gumanistlar ta'limoti. Yangi va eng yangi davrlarda chet

mamlakatlarda jismoniy tarbiya. Xalq qo‘shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va halqaro olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi. Milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi. O‘zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi. O‘zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari. Jismoniy tarbiya vositalari. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. Harakatlarga o‘rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O‘rgatish bosqichlarining asosiy yo‘nalishi va xususiyati. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o‘tkazish uslubiyoti. Sportning nazariy asoslari. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari. Sport trenirovkasining tamoyillari. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif. Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o‘tkazish usullari.

### **GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI fani bo‘yicha :**

Gimnastikaning rivojlanish tarixi. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida. Gimnastika atamalari. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar. Gimnastika turlari. Mashg‘ulot joylari va ularni jihozlanishi. Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish. Maktabda mashg‘ulotlarning mazmuni va uni tashkillash. Gimnastik mashqlarni o‘rgatish metodikasi. Gimnastika mashg‘ulotlarini rejalashtirish va qayd etish. Musobaqalar. Gimnastika chiqishlari. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tish. O‘rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkazish. Badiiy gimnastika tarixi. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarning metodik xususiyatlari. Ta’lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish.

## **SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI fani bo'yicha:**

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi. Futbol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanishi tarixi. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi. Voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanishi tarixi. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.

## **YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI fani bo'yicha:**

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanishi, maqsadi hamda vazifalari. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni. Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlilik ishi.

## **KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI fani bo'yicha:**

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faniga kirish. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Kurash turlari va uning rivojlanish tarixi. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi. Belbog'li kurashning rivojlanishi tarixi. Dzyudo kurashning rivojlanishi tarixi. Sambo kurashning rivojlanishi tarixi. Kurash turlarining qoidalari. Milliy kurashning qoidalari. Belbog'li kurashning qoidalari. Dzyudo kurashning qoidalari. Sambo kurashning qoidalari. Kurash turlari texnikasi va taktikasi. Milliy kurashning

texnikasi va taktikasi. Belbogʻli kurashning texnikasi va taktikasi. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi

## **JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY– FIZIOLOGIK ASOSLARI fani boʻyicha:**

Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari oʻquv fan sifatida tutgan oʻrni. Havo gigiyenasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv. Suv va tuproq gigiyenasi. Sport inshootlari gigiyenasi va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shugʻullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi. Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi. Ayrim sport turlari bilan shugʻullanish gigiyenasi. Jismoniy tarbiya va bolalar sportining gigiyenik mohiyati. Chiniqishni gigiyenik asoslari. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni meʼyorlashtirishning gigiyenik asoslari. Sport tibbiyotining paydo boʻlishi va rivojlanishining qisqacha tarixi. Oʻzbekistonda sport tibbiyotini tashkil etish asoslari. Umumiy sport patologiyasi asoslari. Sportchilarni kasallanishi va jarohatlanishi. Sportchilarda shifokor (tibbiy) pedagogik nazorat oʻtkazish mazmuni va metodlari. Yoshlar va oʻquvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishida shifokor nazorati. Sportda ish qobiliyatini tiklash vositalari. Davolash jismoniy tarbiyasi asoslari. Oʻquvchilarning jarohatlanishi (shikastlanishi). Yurak qon tomir tizimining sportchilarda oʻziga xosligi, kasalligi. Nafas olish organlari, modda almashuvining buzilishi va tomir kasalliklari. Jarohatlar va asab tizimi kasalligi, tayanch-harakat apparati kasalliklarini davolash jismoniy tarbiyasi. Yoshlar va oʻquvchilar salomatligini tibbiy nazorati. Yoshlar va oʻquvchilarning tibbiy guruhlariga taqsimlanishi. Bir tibbiy guruhdan ikkinchi boshqa guruhga oʻtish isboti va kuzatish usullari. Oʻzini nazorat qilish qoidalari. Sportchilarni sport anamnezi va jismoniy rivojlanish . Sportchilarni nerv tizimi xususiyatlari va uning rivojlanishi. Mushak yuklamasining bolalar nerv tizimi va tayanch-harakat apparatining funktsional holatlariga taʼsiri. Jismoniy tarbiya bilan shugʻullanuvchilarni tekshirish shakllari va uslublari. Bolalar va oʻspirinlar organizmiga mushak yuklamasi va doimiy tarzda jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishning taʼsiri. Massaj – fiziologik va gigiyenik asoslari, sport shikastlanishlarida qoʻllanish xususiyatlari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi fanining rivojlanishi. Oʻquvchilar sogʻlom turmush tarzining fiziologik asoslari. Jismoniy mashqlar sogʻlom turmush tarzining asosi sifatida. Oʻquvchi-yoshlar organizmini funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish. Jismoniy madaniyat mashgʻulotlari jarayonida oʻquvchilarni chiniqtirishning fiziologik asoslari. Adaptatsiyaning (moslashishnig) fiziologik asoslari. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. Jismoniy mashqlar erkin harakat sifatida qoʻllanilishi. Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik taʼrifi. Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati.

Jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirishning fiziologik asoslari. Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni me'yorlashni fiziologik asoslash. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishni fiziologik asoslari. Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollar organizmini fiziologik xususiyatlari. Tashqi muhitni alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik asoslari. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslari. Jismoniy mashqlar biomexanikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Odam tanasi harakatining dinamikasi. Biomexanik tizim bo'lgan odam tanasi harakat apparatining tuzilishi. Harakat sifati biomexanikasi. Xususiy biomexanika. Tana holatini saqlash va o'z joyida harakatlar. Joy o'zgartiruvchi harakatlar. Yurish va yugurish biomexanikasi, dinamikasi. Kinematika haqida tushuncha va Nyuton qonunlari. Ayrim sport turlari biomexanikasi. Aylanma va ilgarilanma harakatlar. O'q atrofida harakatlar. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning biomexanikasi asoslari. Differentsial biomexanika. Sportda-texnik mahorat biomexanikasi. Lokomotor harakatlar.

### **SUZISH VA UNI O`QITISH METODIKASI fani bo`yicha**

Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi, vazifalari, tarixi va rivojlanishi. Suzish sportining rivojlanish tarixi. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni. Suzish texnikasining ilmiy asoslari. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari. Suzishning usullarini o'rgatish. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish. Quruqlikda suzish mashqlarini o'rgatish

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президентининг лавозимиغا киришиш тантанали маросимиغا бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқи. –Т.: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза 2016 йил 7 декабрь. – Т.: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 48 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. - Т.: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 488 б.

4. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
5. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent. Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
6. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Ташкент УзГосИФК 2007 г.
7. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
8. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
9. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
10. Азизов Н.Х. Белбоғли туркистон кураши. Ўқув қўлланма - Тошкент: Ўқитувчи, 1998 йил.
11. Xodjayev P., Achilov T.S. Kurash va yakka kurash. O'quv qo'llanma Toshkent "Davr" 2013 yil.
12. Achilov T.S. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent "ABU MATBUOT-KONSALT" 2014 yil.
13. Usmonxo'jayev T.S. "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi 1992 y.
14. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
15. Xo'jayev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
16. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
17. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.:
18. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
19. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
20. Айропетянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
21. Расулов О.Т. "Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари" Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
22. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. "Гандбол" Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
23. Nigmanov B.B, Xo'jayev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
24. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi UzMU bosmaxonasi. T.2004
25. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009



26. Sport and exercise psychology The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008 by Routledge
27. Азизхўжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат.-Т.: 2003 й
28. Ахметова К.И., Файзуллаева Д.М., Хошимова Д.П. «Олий ўқув юртида инновацион таълим технологиясини лойиҳалаштириш, режалаштириш ва уни амалга ошириш» мавзуси бўйича ўтказиладиган тренинг машғулотининг таълим технологияси: Услубий қўлланма /«Иқтисодий таълимда ўқитиш технологияси» сериясидан. -Т.: ТДИУ, 2010. 80 б.
29. Голиш Л.В., Файзуллаева Д.М. Педагогик технологияларни лойиҳалаштириш ва режалаштириш. – Т.: ТДИУ, 2010.
30. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент 2007 г
31. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Tashkent. Ilm-ziyο - 2011 y
32. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИLM-ZIYO.-2012 г
33. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.
34. Егоров А.В., Нурматов Ф.А. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси (маъруза матнлари) 2002 йил.
35. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. AMALIY SUZISH O‘zDJTI 2010 y.
36. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X. Yu. Suzish. T.2011y
37. Salimgareyeva R.R. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo‘naltirish, o‘quv-uslubiy qo‘llanma, O‘zDJTI-2015 y
38. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish, o‘quv-uslubiy qo‘llanma, O‘zDJTI-2015 y
398. A.I. Geyger, M.I. Po‘latxo‘djayeva, Suzish nazariyasi va uslubiyatu 2015 y