

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI



**SPORT TURLARINI O'RGATISH METODIKASI
(YENGIL ATLETIKA, GIMNASTIKA)
O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (Dzyudo)
61010200 – Sport faoliyati (Erkin kurash)
61010200 – Sport faoliyati (Kurash)
61010200 – Sport faoliyati (Yengil atletika)
61010200 – Sport faoliyati (Og'ir atletika)

Urganch–2024

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti O'quv-uslubiy Kengashining 2024-yil "___" ___dagi ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

S.U.Xodjaniyazov

Akademik faoliyat va registrator departamenti boshlig'i:

G.R.Matlatipov

Mazkur o'quv dastur "Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya" fakulteti Kengashining 2024-yil "___" ___dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (___-sonli bayonnomasi).

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti dekani:

A.N.Xudayberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash" kafedrasining 2024-yil "___" ___dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan (___-sonli bayonnomasi).

"Yakka kurash" kafedrasining mudiri:

Z.T. Sherov

Fan kodi 382STOM2405	O'quv yili 2024-2025	Semester 1	Kreditlar 4
Fan turi Majburiy	Ta'lim turi O'zbek tili		Haftadagi dars soatlari 4
1. Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika, Gimnastika)	60	60	120
2. I. Fanning mazmuni.			
<i>Fanni o'qitishdan maqsad</i> – talabalarga yengil atletika va gimnastika sport turining nazariy asoslari, yengil atletika, gimnastika turlari texnikasini o'rgatish uslubiyati, yengil atletika va gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarni mustaqil ravishda olib borish. <i>Fanning vazifasi</i> – Ushbu dasturda yengil atletika va gimnastika sport turining tasnifi, yengil atletika, gimnastika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'ri va ahamiyati, yengil atletika gimnastika sport turining Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, yengil atletika va gimnastika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, yengil atletika va gimnastika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, yengil atletika, gimnastika mashg'ulotlarining asoslari, yengil atletika va gimnastika sportining hozirgi kundagi muammolari, yengil atletika va gimnastikada ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi. - musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlilik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish; - tayyorgarlik turlari mohiyati va mazmunini bilish, ularni rivojlantirish, ularni shakllanish dinamikasini ilmiy-pedagogik uslublar, test mashqlari yordamida baholash ko'nikmalari va mezonlarini bilish hamda qo'llash malakalariga ega bo'lish; - o'qituvchi-trenerning ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari – boshqaruvchilik, tashkilotchilik, tarbiyachilik, ijodkorlik, loyihachilik, kommunikativlik, diagnostik, seleksion-prognostik ishlarni tashkil qilish ko'gikmalarini o'zlashtirishi kerak.			

II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari).

2.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. "Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika, gimnastika)" faniga kirish.
Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.

"Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika)" fanining maqsadi. Yengil atletikani o'rgatish metodikasi" fanining vazifalari. Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy bog'liqligi. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi va tasnifi. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.

2-mavzu. Yurish texnikasi asoslari va Yugurish texnikasi asoslari.

Yurish turlarini tasnifi. Yurish texnikasining kinematik, dinamik va ritmik harakat tuzilmasini tahlili. Sportcha yurish texnikasining biomexanikaviy tahlili. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari. Sportcha yurishning fazalari. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrlarining almashish sikllari. Sportcha yurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

Yugurish turlarini tasnifi. Yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari. Qisqa masofa, o'rta masofa va uzoq masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, to'siqlar osha yugurish va kross yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari. Yugurishda shartli fazalarga bo'linish qonuniyatlari. Yugurishda uchish, qo'nish va itarilish holatlarini kinematik xususiyatlari. Turli xil yugurish turlarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Joyning relefiga qarab asosiy musobaqa turlari o'zgartirish. Toqqa, tog'dan pastga yugurish texnikasi xususiyatlari, turli to'siqlardan oshib o'tish texnikasi. Yugurish turlari va ularning joyiga bo'lgan talablar. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

3-mavzu. Sakrash texnikasi asoslari va Uloqtirish texnikasi asoslari.

Sakrash turlarining tasniflanishi. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari. Gorizantal sakrashlarni vertikal sakrashlardan farqli xususiyatlari. Uzunlikka sakrash turlarini usullari texnikasi tahlili. Uc hatlab sakrash usullaridan foydalanish xususiyatlari. Sakrash turlari texnikasini kinematik va biomexanik tahlil qilish. Sakrash turlarining usullarga bo'linish xususiyatlari. Sakrash turlarida fazalarga bo'linishi va fazalarga bo'lib o'rgatishning xususiyatlari. Sakrash turlarida yugurib kelish, depsinishga tayorlanish, depsinish, uchish va qo'nishning ahamiyati. Yugurib kelish tezligi, depsinish burchagi, uchib chiqish burchagi va depsinishda oyoqlarni qo'yishning texnikasini farqli xususiyatlari. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni maqsad va vazifalari. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

Uloqtirish turlarini tasniflanishi. Uloqtirish turlarining tarixi va rivojlanish yo'llari. Uloqtirish turlari texnikasi va ularni fazalarga qarab bo'linish xususiyatlari. Uloqtirish turlari texnikasini kinematik va dinamik tahlil qilish. Uloqtirish turlarida snaryadlarni uchib chiqishda boshlang'ich tezligi, uchib chiqish burchagi. Snaryadni uchish uzoqligi va uni aniqlovchi omillar. Snaryadni uchushda qarshilikka nisbatan harakatlari. Uloqtirish turlarida snaryadlarga bo'lgan talabalar. Uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

4-mavzu. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.

Musobaqa maqsadi va vazifalari. Ularning toifalanishi. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Zarur hujjatlarni (taqvim reja, musobaqa nizomi, dasturi va qaydnomalarini) o'rganish. Yengil atletika turlari dasturini tuzish. Yengil atletika musobaqalarida har bir turning davom etish vaqtining jadvali.

Yengil atletika turlari bo'yicha hakamlar hay'atini tashkil etish. Hakamlar ishchi hujjatlarini rasmiylashtirish.

5-mavzu. "Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika, gimnastika)" faniga kirish.

Gimnastikaning rivojlanish tarixi va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni. Gimnastikaning vujudga kelishi, qadimgi davrlarda gimnastika, yangi davr gimnastikasi, milliy gimnastika tizimini yaratilishi.

6-mavzu. Gimnastika atamaları va Gimnastika turlari.

Gimnastik atamalarning ahamiyati, atamalarning qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Mashg'ulotni asosiy qoidaları va tashkil qilinishi, nima sabablarga ko'ra mashg'ulotlaridan shikastlaniladi, mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

III. Seminar mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

3.1. Seminar mashg'ulotiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Sportcha yurish texnikasini va Qisqa masofalarga yugurish va estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubi.

2-mavzu. Kross yugurish, O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubi.

3-mavzu. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish, fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubi. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub usullarida sakrash) texnikasi o'rgatish uslubi.

4-mavzu. Uloqtirish (Yadro, nayza, disk) texnikasi o'rgatish uslubi.

5-mavzu. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubi.

6-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.

7-mavzu. Gimnastika atamaları va Gimnastika turlari.

8-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) usullaridan tashqari, quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini topish; ekspres-intervyu; "aqliy-hujum"; "ekspres-test savol va javob"; rollarni ijro etish o'yinlari; "keys-stadi" – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish; o'quv videofilmlarini namoyish etish, seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha talabalar taqdimotlari va ularning bilimlari baholanadi.

IV. Amaliy mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

4.1. Amaliy mashg'ulotiga quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

1-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi.

2-mavzu. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi.

3-mavzu. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubi.

4-mavzu. Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubi.

5-mavzu. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubi.

6-mavzu. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish, fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubi.

7-mavzu. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub usullarida sakrash) texnikasi o'rgatish uslubi.

8-mavzu. Uloqtirish (Yadro, nayza, disk) texnikasi o'rgatish uslubi.

9-mavzu. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubi.

10-mavzu. Saf mashqlarini o'rgatish (yoyilish va yig'ilish) mashqlarini takomillashtirish.

11-mavzu. Akrobatika kuraklarda tik turishni takomillashtirish va boshda tik turishni takomillashtirish.

12-mavzu. Oddiy va tayanib sakrash mashqlarini o'rgatish

13-mavzu. Past turnikda bajariladigan mashqlarni o'rgatish

14-mavzu. Brussda bajariladigan mashqlarni o'rgatish

15-mavzu. Yakkacho'pda bajariladigan mashqlarni o'rgatish

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

5.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati
2. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi
3. Musobaqa qoidaları va yengil atletikaning moddiy-texnik ta'minoti
4. Yengil atletikada dars va mashg'ulot o'tkazish asoslari
5. Yurish texnikasi asoslari
6. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini asoslari
7. Estafetali yugurish texnikasini asoslari
8. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari
9. G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari
10. Kross yugurish texnikasi asoslari
11. Uzunlikka sakrash texnikasi asoslari
12. Balandlikka sakrash texnikasi asoslari.
13. Yadro itqitish texnikasi asoslari.

	14. Nayza uloqtirish texnikasi asoslari. 15. Disk uloqtirish texnikasi asoslari. 16. Gimnastikani rivojlantirish tarixi sharxi 17. Gimnastika vositalariga tavsif 18. Saf mashqlari. 19. Yangi davr gimnastikasi 20. Milliy gimnastika tizimining rivojlanishi 21. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishi 22. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari 23. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish 24. Gimnastika mashg'ulotini asosiy qoidalari va tashkil qilinishi 25. Gimnastika mashg'ulotini asosiy qoidalari va tashkil qilinishi 26. Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish 27. Brusda va yakkacho'pda bajariladigan mashqlarning organizmga ta'siri 28. Akrobatik mashqlarning umumiy tavsifi. 29. Aylanish va dumalashlar (oldinga va orqaga unbalok oshish, saltolarni) bajarish texnikasi asoslari. 30. Gimnastika mashqlarini guruh bo'lib bajarishda shikastlanishni oldini olish tadbirlari. Mustaqil ta'lim mavzulari mazkur fan dasturida qayd etilgan ma'ruzalar mavzulari bo'yicha tanlanadi. Ushbu mavzularga tegishli bilimlar ma'ruza mashg'ulotlarida keltiriladigan o'quv materiallari asosida o'zlashtiriladi va tavsifiya etilgan o'quv adabiyotlaridan foydalangan holda mukammallashtiriladi. Mustaqil ishlar amaliy mashg'ulotlarda o'rganiladigan va takomillashtiriladigan texnik-taktik ko'nikmalar (malakalar), umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni mustaqil shakllantirish orqali amalga oshiriladi. Talabalarda nazariy bilimlar va amaliy ko'nikma-malakalarni mustaqil o'zlashtirganlik darajasi seminar mashg'ulotlaridagi taqdimot, intervyu, og'zaki ekspress-test, mustaqil ish va amaliy nazorat test mashqlari natijalariga ko'ra baholanadi.
3.	VI. Fan o'qitishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) 6.1. Talaba bilishi kerak: - yengil atletika va gimnastika sport turining tasnifi, - yengil atletika va gimnastika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, - yengil atletikaning va gimnastika rivojlanish tarixi va bosqichlari,

	- yengil atletika va gimnastika turlarining texnika asoslari <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi kerak:</i> - yengil atletika va gimnastika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, mashg'ulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini, - ko'p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, - mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi:</i> - Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika, gimnastika) darsi va o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, - Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika, gimnastika) darsi va o'quv mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish, - yengil atletika va gimnastika turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, - yengil atletika va gimnastika turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlik qilish asoslarini <i>bilishi va ulardan foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishi:</i> - Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika, gimnastika) darsi va mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazish; - shug'ullanuvchilarni funktsional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish, - sportda yuqori natijalariga erishish, saralashni boshqa sport bilan chambarchas bog'liq bo'lgan fanlar (fiziologiya, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hakazo ...) mutaxassislari bilan birgalikda amalga oshirish; - mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiya yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellashtirish va bashorat qilish, mustaqil ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish <i>malakalariga ega bo'lishi kerak.</i>
--	--

4.	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari. • Ma'ruzalar; • Interfaol keys-stadilar; • Seminar (mintaqaviy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • Guruhlarda ishlash; • Taqdimotlar tayyorlash; • Individual loyihalar; • Jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar. O'yin, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar. Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).
5.	VII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish hamda oraliq va yakuniy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	VIII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari Asosiy adabiyotlar 1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 376 b. 2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 432 b. 3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Sport pedagogik mahoratini oshirish/ Darslik. – Toshkent: 2017. – 320 b. 4. Qudratov R., /Yengil atletika. / Darslik – T.: 2014. – 368 b. 5. Sherov Z.T., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi/ Darslik-2023 6. Yusupov B.B., /Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika)/ Darslik- 2024.-244 7. Matvapeyev A.G. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik– Xorazm, Khwarezm travel, 2023.-244 b. 8. Nurullayev A.R. Gimnastikani o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma- Toshkent. ILM ZIYO ZAKOVAT, 2023- 132 b.

Qo'shimcha adabiyotlar. 9. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b. 10. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. –T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 32 b. 11. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekab. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b. 12. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzas. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: "O'zbekiston" 2017 y. – 103 b. 13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risidagi PQ-№5281-sonli qarori 14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-№5280-son "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" qarori. 15. O'zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining 2020 yil 31 dekabrdagi № 824-sonli "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonini tashkil etish bilan bog'liq tizimni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 14 b. 16. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika" / O'quv qo'llanma. – Chirchiq.: 2019. – 246b. 17. Mirzatillayev I.I., Qurbonov D.T., G'aniboyev I.D. Xo'jamkeldiyev G'.S. Aqmonov B.O.. / Umumiy o'rta ta'lim maktablarida yengil atletika. / Darslik. - Toshkent.: 2021 – 356 b. 18. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, / O'quv qo'llanma - T.: 2011. – 342 b.
--

