

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI



SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(YENGIL ATLETIKA)
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar

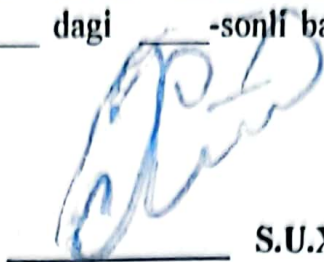
Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (Kurash)

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 bayonnoma).

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 bayonnoma).

"Yakka kurash" kafedrasi mudiri:



Z.T. Sherov

Fan kod 382TANL0123		O'quv yili 2024-2025	Semestr 5	Kreditlar 4
Fan turi Tanlov		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 2
1.	Fanning nomi	Amaliy mashg'ulotlar (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (yengil atletika)	60	60	120
2.	I. Fanning mazmuni. <i>Fanni o'qitishdan maqsad</i> – yengil atletika turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish, mashg'ulotlarni olib borish va rejalashtirish asoslarini o'rgatadi. <i>Fanning vazifasi</i> – Ushbu dasturda yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, yengil atletikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asoslari, yengil atletikaning hozirgi kundagi muammolari, yengil atletika turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yorlash, yengil atletika bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va musobaqalarda hakamlik qilish, yengil atletikada ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi.			
2.	II. Asosiy qism. 2.1 Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullari qo'llanishi. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida sport formasini saqlab turish asoslari. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida tiklovchi vositalardan foydalanish asoslari. 2-mavzu. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish			

Sportcha yurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati. Sportcha yurish texnikasi tahlili. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari.

3-mavzu. Yugurish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

Qisqa masofalarga yugurish texnikasi. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. Estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. 110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi. G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati. 400 m masofaga g'ovlar osha yugurishni o'rgatish izchilligi, Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. 3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari.

4-mavzu. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

Sakrash fazalari. Yugurib kelish. Depsinish. Uchush. Qo'nish (yerga tushish). Uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish uslubiyati. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. "Sapchish". "Qadam". "Sakrash". Uch hatlab sakrash texnikasiga o'rgatish uslubiyoti. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. Sakrash usullari. "Hatlab o'tish" hamda "Fosberi-flop" usullarida mashg'ulotlarni tash qilish. Sakrash fazalari. Yugurib kelish. Depsinish. Uchush. Qo'nish (yerga tushish). Uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish uslubiyati. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari.

5-mavzu. Uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

Yadro itqitish texnikasi. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari.

Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari.

Bosqon ushlar. Dastlabki holat. Bosqonni dastlabki aylantirish. Uloqtiruvchining burilishlari. Burilishlarning qo'sh tayanchli fazalari. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyoti. Yillik tayyorgarlik davrlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishning haftalik sikllari. Maxsus mashqlar

6-mavzu. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda futbol, voleybol, gimnastika, og'ir atletika, akrobatika va boshqa sport turlaridan hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.

7-mavzu. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish:

- texnikani, maxsus kuch, tezkorlik, chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati;

Trenirovka jarayonining har xil davrlarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmuni va ayrim xususiyatlari.

8-mavzu. Texnik tayyorgarlik

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub yengil atletikachilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. Musobaqa texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklari ta'siriga nisbatan barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'minlovchi omillar va sharoitlar. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

- sportcha yurish bo'yicha texnik tayyorgarlik,
- yugurish turlari bo'yicha texnik tayyorgarlik,
- sakrash turlari bo'yicha texnik tayyorgarlik,
- uloqtirish turlari bo'yicha texnik tayyorgarlik,

9-mavzu. Taktik tayyorgarlik

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. Musobaqa taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish

uslubiyati. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. Malakalar taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish jarayonining asoslari. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

- sportcha yurish bo'yicha taktik tayyorgarlik,
- yugurish turlari bo'yicha taktik tayyorgarlik,
- sakrash turlari bo'yicha taktik tayyorgarlik,
- uloqtirish turlari bo'yicha taktik tayyorgarlik,

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

3.1. Amaliy mashg'ulotiga quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish.
2. Kross yugurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish..
3. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish va fosberi flop usullari) bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish.
4. Yadro itqitish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish.

IV Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar, ularning shakllari va muvofiq ko'rsatmalar

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 tavsiya etilgan o'quv adabiyotlaridan foydalangan holda mukamallashtiriladi.

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.

4.1. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

- Urduning ARMdagi mavjud o'quv manbalari (elektron adabiyotlar, darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar) yordamida mavzularga doir zarur va etarli bilimlar hajmini mustaqil o'zlashtirish:

- "Yakka kurash" kafedrasida mavjud o'quv manbalari, ularning elektron nusxalari, o'quv videofilmlari, o'quv-metodik komplekslar va boshqa o'quv materiallari yordamida mustaqil tayyorlanish;

	- kafedrada mavjud saytlardan (elektron pochta) foydalangan holda o'quv manbalaridan mustaqil foydalanish va chuqurlashtirish. Mustaqil ish shakllari sifatida: - ertalabki badantarbiya mashg'ulotida amaliy ko'nikma-malakalarni mustaqil shakllantirish; - boshqa shaharlarda o'tkaziladigan musobaqalar oraliqlarida texnik-taktik ko'nikmalar va jismoniy sifatlarni mustaqil shakllantirish; - yengil atletika bo'yicha klub va terma jamoalar mashg'ulotlari hamda musobaqalarni kuzatish orkali o'z ko'nikma va malakalarini takomillashtirish; - yetakchi xorijiy sportchilar mashg'ulotlari va musobaqalari bo'yicha tasvirga tushirilgan videofilmlarni tahlil qilish. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba: - mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi; - o'rganilgan elektron manbalardan nusxa olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish; - kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va o'yin kombinatsiyalar nusxalarini kompakt diktorga yozib olish; - malakaviy amaliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma-malakalarini sinovdan o'tkazish; - mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etilgan mavzular: 1. Sportcha yurish mashg'ulotlar yurish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlardan foydalanish. 2. Kross yugurish mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar va qo'llaniladigan usullar. 3. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish va fosberi flop usullari) bo'yicha mashg'ulotlarda sakrash vositalaridan foydalanish. 4. Yadro itqitish bo'yicha mashg'ulotlarni olib borishda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasidan foydalanish.
3.	V. Fan o'qitishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

	5.1. Talaba bilishi kerak: - yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'рни va ahamiyati, yengil atletikaning rivojlanish tarixi va bosqichlari, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, mashg'ulot tamoyillarining amaliy asoslarini, ko'p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish <i>haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.</i> - yengil atletika mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, yengil atletika mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish, yengil atletika turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, yengil atletika turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlilik qilish <i>ko'nikmalariga ega bo'lishi;</i> - yengil atletika 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.	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari. • Interfaol keys-stadilar; • Guruhlarda ishlash; • Individual loyihalar; • Jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.
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.	VII. 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 uslubi. / 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

Qo'shimcha adabiyotlar.

7. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

8. 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.

9. 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 dekabr. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

10. 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'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: "O'zbekiston" 2017 y. – 103 b.

11. 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'risida»gi PQ-№5281-sonli qarori

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-№5280-son "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" qarori.

13. 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.

14. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika" / O'quv qo'llanma. – Chirchiq.: 2019. – 246b.

15. 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.

16. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, / O'quv qo'llanma - T.: 2011. – 342 b.

17. Olimov M.S., Soliyev I.R., G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalar). / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2022. – 172 b.

18. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Sport turlari bo'yicha tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish (yengil atletika). / O'quv qo'llanma. - Chirchiq.: 2022. – 152 b.

19. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2016. – 156 b.

20. Qudratov R., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, Uslubiy qo'llanma – T.: 2011. – 76 b.

21. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y. – 356 b.

22. 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.

23. Shakirjanova K.T., Davlatyarova L.B. Yengil atletika nazariyasi va uslubi (Balandlikka sakrash texnikasi asoslari). O'quv qo'llanma. – Ch.: 2023. – 166 b.

Axborot manbaalari.

24. www.uzathletics.uz, O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i

25. www.iaaf.org, Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,

26. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i,

27. www.lex.uz, O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi

28. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portal

	29. www.edu.uz, Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali. 30. www.uza.uz, O'zbekiston milliy axborot agentligi 31. www.ziynet.uz – O'zbekiston Respublikasi madaniy-ma'rifiy portali. 32. www.natlib.uz – O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi. www.olympic.uz – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi. 33. www.uzathletics.uz, O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi sayti. 34. www.worldathletics.org, Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi sayti.
7	O'quv dasturi Urganch davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024 yil “ ” dagi “ ” –sonli bayonnoma).
8.	Fan uchun ma'sul Z.T. Sherov –Yakka kurash kafedrası mudiri;
9.	Taqrizchilar: D.B.Yoqubova –Yakka kurash kafedrası v.b. dotsent; M.I.Masharipova – Yakka kurash kafedrası dotsenti;