

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI



“TASDIQLAYMAN”
Qo‘qon davlat universiteti
rektori D.Sh.Xodjaeva
29-avgust 2025-yil

GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI
FANINING O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 - Ta’lim
Ta’lim sohasi:	110000 - Ta’lim
Ta’lim yo‘nalishi	60111200 - Jismoniy madaniyat

Qo‘qon – 2025 y.

Fan/modul kodi GUO‘M11209		O‘quv yili 2025-2026	Semestr 1,2	Kreditlar 5/4
Fan/modul turi majburiy		Ta’lim tili O‘zbek		Haftadagi dars soatlari 4/4
	Fanning nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1.	Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi	120	150	270
2.	I. FANNING MAZMUNI Gimnastika – jismoniy tarbiya tizimidagi muhim fan bo‘lib, insonning jismoniy rivojlanishi, harakat sifatlarini shakllantirish, sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy maqsadlarni amalga oshirishga qaratilgan mashq va harakatlar tizimini o‘rganadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: kuch, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik, muvozanat, egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish mashqlarini o‘rgatadi. Odam organizmi uchun zarur bo‘lgan asosiy va murakkab harakatlarni o‘zlashtirish: yugurish, sakrash, sudralish, osilish, tortinish, turgan joydan yoki harakatlanib bajariladigan mashqlar; sport gimnastikasi, artistik gimnastika, akrobatika, shuningdek, to‘siqlardan oshib o‘tish mashqlari. Tana tuzilishi to‘g‘riligini saqlash, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlarini mustahkamlash, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish. Harakatlarni go‘zallik, uyg‘unlik va aniqlik bilan bajarishni o‘rgatadi. Iroda, qat’iyat, jasorat, mustaqillik, diqqat kabi sifatlarni tarbiyalaydi. Mehnatsevarlik, intizomlilik, jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish. Gimnastikaning tarixi, uning turlari, metodikasi va qoidalari bo‘yicha bilim beradi. O‘qitish metodlari, harakatlarni o‘rgatish bosqichlari, mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazish qoidalari o‘rganiladi. Fanni o‘qitishdan maqsad – Talabalarni gimnastika nazariyasi, texnikasi va uni o‘qitish metodikasining asoslari bilan tanishtirish, shuningdek, gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish qobiliyatini shakllantirish. Fanning vazifasi : - Gimnastikaning tarixiy rivojlanish jarayonlari bilan tanishtirish; - Gimnastika turlari va ularning xususiyatlarini o‘rgatish; - Gimnastika harakatlarini bajarish texnikasi va xavfsizlik qoidalarini o‘rgatish; - O‘qitish usullari va metodikalarini o‘zlashtirish;			

- Dars stsenariylarini tuzish va amaliy mashg`ulotlar o`tkazish k`cnikmalarini rivojlantirish.

Fanning asosiy manbalari:

Gimnastika va uni o`qitish metodikasi fani bo'yicha asosiy manbalar quyidagi guruhlariga bo'linadi: qonuniy-huquqiy hujjatlar, o'quv qo'llanmalar, darsliklar, ilmiy maqolalar va internet-resurslar.

Fanning yetakchi TOP-300 xalqaro universitetlari dasturi asosida tayyorlanganligi:

Gimnastika va uni o`qitish metodikasi fan dasturi dunyoning yetakchi oliy ta'lim muassasalaridan biri bo'lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Gimnastika va uni o`qitish metodikasi fanining o'quv dasturi asosida takomillashtirilgan. Mazkur universitet QS World University Rankings 2024 bo'yicha 163 - o'rinni egallagan bo'lib, jismoniy madaniyat va sport sohasi bo'yicha yuqori malakali ilmiy-uslubiy bazaga ega.

Dasturda quyidagi asosiy jihatlar inobatga olingan:

Nazariy va amaliy yondashuv uyg'unligi – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Gimnastika va uni o`qitish metodikasi kursida nazariy bilimlar bilan bir qatorda, gimnastikaning xalqaro darajadagi dolzarb muammolarini o'rganish amaliyoti ham keng yoritiladi.

Xalqaro standartlarga muvofiqlik – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" yo'nalishi ACQUIN (nemis akkreditatsiya agentligi) tomonidan xalqaro akkreditatsiyadan o'tgan. Bu akkreditatsiya bakalavriat, magistratura va doktorantura dasturlarini qamrab oladi va 2021-yil 30-sentabrga qadar amal qiladi.

Tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirish – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kursi tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon yaratadi, ayniqsa ilmiy-tadqiqot faoliyati, metodik tahlillar va zamonaviy texnologiyalarni baholash orqali.

II. NAZARIY QISM (MA'RUZA MASHG'ULOTLARI)

II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

I Modul. Gimnastikani o`qitish metodikasi.

1-mavzu: Gimnastikaning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Qadimgi davrlarda gimnastika.

Zamonaviy gimnastikaning shakllanishi va rivojlanish bosqichlari.

Gimnastikaning jahon sport tizimidagi o'rni.

2- mavzu: Gimnastika turlari va tasnifi

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, sogʻlomlashtiruvchi gimnastika.

Har bir yoʻnalishning maqsadi va xususiyatlari.

3- mavzu: Amaliy gimnastika

Kasbiy-amaliy gimnastika.

Sport-amaliy gimnastikasi

Harbiy amaliy gimnastika: jismoniy faoliyatga tayyorgarlik

4- mavzu: Gimnastika mashqlarining umumiy tavsifi

Gimnastik mashqlarning tuzilishi va asosiy elementlari.

Harakatlarni bajarishning biomekanik asoslari.

5- mavzu: Gimnastika mashqlari atamalari

Gimnastika mashqlari atamalari gimnastikaning nazariyasi, amaliyoti va oʻqitish jarayonida tutgan oʻrni. Har bir mashq aniq atama orqali ifodalanadi, bu esa oʻqituvchi va oʻrganuvchilar oʻrtasidagi muloqotni osonlashtiradi va mashgʻulotlarni sifatli tashkil etishga xizmat qiladi.

6 - mavzu: Gimnastika mashqlarini oʻrgatish metodikasi.

Harakatlarni oʻzlashtirish bosqichlari: tanishtirish, oʻrganish, mukammallashtirish. Oʻqitish jarayonida koʻrsatish va tushuntirish metodlari.

7 - mavzu: Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni oʻtkazish metodikasi.

Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy tarbiya darslari va sport mashgʻulotlarining muhim qismi boʻlib, ulardan tarbiyaviy, tashkiliy va sogʻlomlashtiruvchi maqsadlarda keng foydalaniladi. Ushbu mashqlar tartib-intizomni oshiradi, gavda qomatini toʻgʻri ushlashga, mushaklarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

8 - mavzu: Akrobatik mashqlar: texnika va oʻqitish usullari

Qayrilishlar, agʻdarilishlar, oyoq ustida turish, sakrash texnikasi.

Sugʻurta va yordam koʻrsatish usullari.

9 - mavzu: Gimnastik snaryadlarda mashgʻulotlar

Turnik, parallel bruslar, halqalar, gimnastika oʻrindigʻi va boshqalar.

Snaryadlarda mashqlarni oʻqitish metodikasi.

10 - mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar va tayyorlov qismi.

Gimnastik mashgʻulotlarga tayyorlov mashqlari (ORU kompleksi).

Mashgʻulotning qizdirish qismi tuzilishi.

11- mavzu: Gimnastika mashgʻulotini tashkil etish va oʻtkazish uslubiyoti

Mashgʻulotning tuzilishi (kirish, asosiy va yakunlovchi qism).

Oʻqituvchi va murabbiyning vazifalari.

12 - mavzu: Gimnastik mashgʻulotlarda xavfsizlik va nazorat.

Xavfsizlik qoidalari.

Sug'urtalash va yordam ko'rsatishning asosiy tamoyillari.

13- mavzu: Gimnastikada zamonaviy texnologiyalar

Raqamli texnologiyalar (videoanaliz, virtual simulyatorlar).

Fitness va rekreatsion yo'nalishlarda gimnastika.

14- mavzu: Gimnastikada baholash va hakamlik asoslari.

Gimnastika bo'yicha baholash mezonlari.

Sport va badiiy gimnastikada hakamlik qoidalari.

15 - mavzu: Maktabda gimnastika darsini o'tkazish metodikasi

Gimnastika o'qitishning psixopedagogik asoslari

O'quvchilarda gimnastikaga qiziqish uyg'otish.

Xatolarni tahlil qilish va tuzatish bo'yicha metodik yondashuvlar.

II. AMALIY MASHG'ULOTLAR BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1 - mavzu: Saf mashqlari (saf usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko'chishlar, orani ochish va yaqinlashtirish)

2 - mavzu: Saf mashqlari (saf usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko'chishlar, orani ochish va yaqinlashtirish)

3 - mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo'l va yelka kamari, bo'yin va gavda, oyoq mushaklari hamda butun tana uchun mashqlar).

4 - mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo'l va yelka kamari, bo'yin va gavda, oyoq mushaklari hamda butun tana uchun mashqlar).

5 - mavzu: Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar

6 - mavzu: Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar

7 - mavzu: Xoreografiya mashqlari

8 - mavzu: Akrobatika mashqlar

9 - mavzu: Akrobatika mashqlar

10 - mavzu: Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari

11 - mavzu: Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari

12-mavzu: Gimnastika jihozlarida mashqlar (qo'shpoya, turnik, halqalar, dastakli ot, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k) larda bajariladigan mashqlar

13-mavzu: Gimnastika jihozlarida mashqlar (qo'shpoya, turnik, halqalar, dastakli ot, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k) larda bajariladigan mashqlar

14-mavzu: Gimnastika jihozlarida mashqlar (qo'shpoya, turnik, halqalar, dastakli ot, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k)larda bajariladigan mashqlar

15-mavzu: Gimnastika jihozlarida mashqlar (qo'shpoya, turnik, halqalar, dastakli ot, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k)larda bajariladigan mashqlar

16-mavzu: Muvozanat murakkabligi jadvali (gimnastika jihozlarida)

17-mavzu: Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish

18-mavzu: Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish

19-mavzu: Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish

20-mavzu: Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish

21-mavzu: Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish

22-mavzu: Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish

23-mavzu: Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish

24-mavzu: Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish

25-mavzu: Yuqori sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish

26-mavzu: Yuqori sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish

27-mavzu: Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish

28-mavzu: Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish

29-mavzu: Gimnastika jihozlarida mashqlar (qo'shpoya, turnik, halqalar, dastakli ot, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k.) larda bajariladigan mashqlar

30-mavzu: Gimnastika jihozlarida mashqlar (qo'shpoya, turnik, halqalar, dastakli ot, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k.) larda bajariladigan mashqlar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalarda zamonaviy usullar, xavfsizlik talablari va pedagogik texnologiyalarni hisobga olgan holda gimnastika mashqlarini bajarish va o'rgatish bo'yicha kasbiy bilim, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

III. SEMINAR MASHG'ULOTLARI BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Gimnastikaning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
2. Gimnastika turlari va tasnifi
3. Amaliy gimnastika
4. Gimnastika mashqlarining umumiy tavsifi
5. Gimnastika mashqlari atamalari
6. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.
7. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi.
8. Akrobatik mashqlar: texnika va o'qitish usullari
9. Gimnastik snaryadlarda mashg'ulotlar
10. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va tayyorlov qismi.
11. Gimnastika mashg'ulotini tashkil etish va o'tkazish uslubiyoti

12. Gimnastik mashg'ulotlarda xavfsizlik va nazorat.
13. Gimnastikada zamonaviy texnologiyalar
14. Gimnastikada baholash va hakamlilik asoslari.
15. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish metodikasi

IV. MUSTAQIL TA'LIM VA MUSTAQIL ISHLAR.

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Gimnastikaning paydo bo'lishi va rivojlanishi. Qadimgi xalqlar orasida gimnastika
2. O'rta asrlarda gimnastikaning rivojlanish xususiyatlari
3. Uyg'onish davrida gimnastikaning rivojlanishi
4. Milliy gimnastika tizimlarining vujudga kelishi
5. Gimnastika turlari va ularning tasnifi
6. Gimnastikaning vazifalari va uslubiy xususiyatlari
7. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va uni moddiy-texnik ta'minoti
8. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari
9. Gimnastikaning tarbiyaviy va rivojlantiruvchi turlari
10. Sport gimnastika turlarining vujudga kelishi
11. Saf mashqlari - asosiy gimnastika vositasi sifatida
12. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar - asosiy gimnastika vositasi sifatida
13. Kasbiy-amaliy gimnastika: maqsad, vositalari, o'tkazish uslubiyoti
14. Sport-amaliy gimnastika: maqsad, vositalari, o'tkazish uslubiyoti
15. Harbiy-amaliy gimnastika: maqsad, vositalari, o'tkazish uslubiyoti
16. Gimnastikaning tarkibiy qismlari
17. Gimnastikaning tarixi va rivojlanish bosqichlari
18. Gimnastikaning uslubiy asoslari
19. Gimnastikaning umumiy va maxsus tamoyillari
20. Gimnastikada harakatlarni o'rgatish uslublari
21. Gimnastik mashg'ulotlarni tashkil etish shakllari
22. Gimnastikada xavfsizlik qoidalari

23. Gimnastikada nazorat va baholash tizimi
24. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlanishning sabablari
25. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olish usullari
26. Gimnastikada jarohatlarning oldini olishda isinishning roli
27. Gimnastika mashg'ulotlarida himoya vositalaridan foydalanish
28. Amaliy gimnastika rehabilitatsiya vositasi sifatida
29. Adaptiv amaliy gimnastika va uning ahamiyati
30. Amaliy gimnastika turlari va ularning xususiyatlari
31. Gimnastikada darsning tuzilishi va qismlari
32. Gimnastikada bolalar bilan ishlash xususiyatlari
33. Ritmik gimnastika elementlari
34. Gimnastikaning estetik yo`nalishi
35. Gimnastikada musiqa va ritmdan foydalanish
36. Gimnastikada maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish
37. Gimnastikada psixomotor qobiliyatlarni shakllantirish
38. Gimnastik harakatlarni modellashtirish
39. Gimnastikada zamonaviy texnologiyalar
40. Gimnastika mashg'ulotlarida bolalar bilan ishlash xususiyatlari
41. Ritmik gimnastika elementlari
42. Gimnastikaning estetik yo`nalishi
43. Gimnastikada musiqa va ritmdan foydalanish
44. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik

V. TA'LIM NATIJALARI (SHAKLLANADIGAN KOMPETENSIYALAR)

Kasbiy bilim va ko'nikmalar kompetensiyasi

Talaba bilishi kerak:

- gimnastika mashqlarining nazariy asoslari, turlari va texnikasini;
- zamonaviy o'qitish metodikasi va pedagogik texnologiyalar asosida gimnastika mashg'ulotlarini loyihalash va o'tkaza olishni;
- mashqlarni qism bo'lib o'rgatish, murakkab harakatlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirish metodikasini biladi.

Amaliy metodik kompetensiya:

- Harakat texnikasini ko'rgazmali ko'rsatish, tushuntirish va nazorat qila olish.
- Xavfsizlik texnikasiga rioya etgan holda gimnastika mashg'ulotlarini o'tkaza olish.
- O'quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanishi va individual imkoniyatlarini hisobga olib mashg'ulotlarni tashkil eta olish

Innovatsion-pedagogik kompetensiya:

- Gimnastika mashg'ulotlarida interaktiv, innovatsion o'qitish uslublari (video-analiz, raqamli texnologiyalar)dan foydalana olish.

- Mustaqil tahlil qiladi va mashg'ulot sifatini baholash ko'nikmasiga ega bo'lish (peer review, self-assessment).

Sog'lom turmush tarzi va sog'lomlashtiruvchi faoliyat kompetensiyasi

- Sog'lomlashtiruvchi va korreksion gimnastika mashqlarini tuzish va o'tkaza olish.
- O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha targ'ibot olib boradi.

Kommunikativ va jamoaviy ishlash kompetensiyasi

- Jamoada ishlash, o'zaro o'rgatish (peer teaching) va samarali muloqot olib borish ko'nikmalariga ega bo'lish.
- Mashg'ulotlarda pedagogik madaniyat va etika talablariga amal qilish

VI. TA'LIM TEXNOLOGIYALARI VA METODLARI:

Interaktiv ta'lim texnologiyalari:

- Juftlikda va kichik guruhlarda ishlash (peer teaching)
- Mashg'ulotlarni muhokama qilish (refleksiya, feedback)
- O'zaro baholash va o'z-o'zini baholash texnologiyasi (peer/self assessment)

Axborot-kommunikatsion texnologiyalar (AKT):

- Harakatlarni video-analiz qilish (motion analysis, video feedback)
- Multimedia prezentatsiyalar va raqamli qo'llanmalar
- Onlayn platformalarda mashg'ulot topshiriqlarini tayyorlash (Moodle, Google Classroom)

Sog'lomlashtiruvchi ta'lim texnologiyalari:

- Sog'lom turmush tarzi elementlarini integratsiya qilish
- Sog'lomlashtiruvchi gimnastika va korreksion mashqlar majmuasi

Differensial yondashuv asosidagi texnologiyalar:

- Talabalar jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish
- Individual rivojlanish trayektoriyasini qo'llab-quvvatlash

O'qitish metodlari:

- Ko'rgazmali metodlar: o'qituvchi va talabalar tomonidan mashqlarni namunali bajarib ko'rsatish. Video va suratli ko'rsatmalar orqali tushuntirish.
- Tushuntirish va amaliy mashq metodlari: mashq texnikasini bosqichma-bosqich og'zaki izohlash; mashqlarni bo'laklarga bo'lib o'rgatish (analitik metod); butunligicha mashq bajarish (sintetik metod)
- O'yinli va qiziqarli mashg'ulot metodlari: rag'batlantiruvchi o'yin elementlarini qo'shish (bolalar bilan ishlashda); harakatli o'yinlar orqali ko'nikmalarni rivojlantirish.
- Loyiha va mustaqil ish metodlari: mini-darslar tuzish va o'tkazish (student-teacher practice); mustaqil mashg'ulot komplekslarini ishlab chiqish

Xalqaro tajribadan integratsiya qilinadigan metodlar:

- Loughborough University: gimnastikachilar harakatini biomekanik tahlil qilish orqali o'qitish;

	University of Queensland: xavfsizlikka yo‘naltirilgan amaliy mashg‘ulotlar (safe teaching practices); University of Toronto: interaktiv video-treninglardan foydalanish; FIG (Xalqaro gimnastika federatsiyasi): mashqlarni progressiv bosqichlarda o‘rgatish. VII. KREDITLARNI OLIISH 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, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo‘yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur. Asosiy adabiyotlar: 1. Morgunova I.I. Gimnastika– Toshkent, Ilm-ziyo - 2017y 2. M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, D.R.Ishtaev. Gimnastika. Toshkent -2018 y 3. O.V. Gaevskaya, I.P. Grigorieva, V.V. Lobachev - Gimnastikani o‘qitish nazariyasi va metodikasi: Jismoniy tarbiya darsining kirish va tayyorgarlik qismi (Voronej, 2018) - Pedagogika ta’limi bakalavrlari uchun qo’llanma 4. G.B.Rabil, T.A.Morozevich-Shilyuk – Gimnastika. O‘qitish usullari. Darslik (Infra-M, 2018) - gimnastikani o‘qitish vositalari va shakllarining zamonaviy sharhi Qo‘shimcha adabiyotlar: 1. International Gymnastics Federation (FIG). Coaching Manuals (Levels 1–3) — FIG Coaching Academy. Lausanne: FIG, so‘nggi nashrlar. 2. Loughborough University (UK). Gymnastics Teaching Pack: A Practical Guide. Loughborough: School of Sport, Exercise and Health Sciences, 2020. 3. University of Queensland (Australia). Teaching Gymnastics: Skill Progressions and Safety. Brisbane: School of Human Movement and Nutrition Sciences, 2021. 4. University of Toronto (Canada). Fundamentals of Gymnastics for Educators and Coaches. Toronto: Faculty of Kinesiology and Physical Education, 2019.
	Axborot manbalari 1. www.pedagog.uz 2. www.edu.uz 3. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK) 4. www.ziynet.uz - Ziynet axborot-ta’lim resurslari portal
	Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va institut Kengashining 2025-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan

	Fan/modul uchun mas’ul va dastur muallifi: G.R.Muratova Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti, F.U.Inomov – QDU Jismoniy madaniyat kafedrası o’qituvchisi
	Taqrizchilar: M.A.Tojiyev - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, PhD. Q.T.Arabboyev – QDPI Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti