

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

IXTISOSLIKKA KIRISH (SPORT TURLARI BO‘YICHA)
FANINING O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar
Ta’lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko‘rsatish
Ta’lim yo‘nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

Qo‘qon - 2025-yil

Fan/modul kodi IKST1M104 IKST2M104		O‘quv yili 2025-2026	Semestr 1/2	ECTS - Kreditlar 4/4	
Fan/modul turi majburiy		Ta’lim tili O‘zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4/4	
1	Fanning nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)		Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Ixtisoslikka kirish (sport turlari bo‘yicha)	60/60		60/60	120/120
2	I. Fanning mazmuni				
	Fanni o‘qishdan maqsad – Ixtisoslikka kirish (sport turlari bo‘yicha) fanining asosiy tushunchalari bilan tanishish, o‘qituvchi-murabbiyning ko‘p qirrali kasbiy va pedagogik funksiyalarini o‘rganish, jahon va O‘zbekistonda voleybolning paydo bo‘lishi tarixi va rivojlanish bosqichlarini o‘rganish, voleybol texnikasi va taktikasi asoslari bo‘yicha bilim olish, voleybol elementlarini amalga oshirishni o‘qitish metodikasi, tamoyillari, vositalari va hujum va himoyadagi taktik o‘zaro ta’sirlar, voleybolchining umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarini rivojlantirish metodologiyasi bilan tanishish.				
	Fanning vazifasi – “Ixtisoslikka kirish (sport turlari bo‘yicha)” fani dasturiga kiritilgan barcha ma’ruza mavzulari bo‘yicha beriladigan nazariy bilimlar, seminar va amaliy mashg‘ulotlar, malakaviy amaliyotlar davomida shakllantiriladigan kasbiy-pedagogik ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish; - talabaga fanning dolzarbligi, nazariy – amaliy ahamiyati, voleybolnijasmoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish, mehnat va mudofaga tayyorlash tizimidagi o‘rni hamda ahamiyatini ochib berish; - voleybol bo‘yicha o‘qtuvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari, ularning o‘yin texnikasi va taktikasi asoslari, texnik-taktik usullarga o‘rgatish hamda ularni takomillashtirish;				
	Fanning yetakchi TOP-300 xalqaro universitetlari dasturi asosida tayyorlanganligi:				
	“Ixtisoslikka kirish (sport turlari bo‘yicha)” fani dasturi dunyoning yetakchi oliy ta’lim muassasalaridan biri bo‘lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog’iston milliy universitetining “Ixtisoslikka kirish (sport turlari bo‘yicha)” 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 “Ixtisoslikka kirish (sport turlari bo‘yicha)” kursida nazariy bilimlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va sportning 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 ““Ixtisoslikka kirish (sport turlari bo’yicha)”” **kursi tanqidiy fikrlash va tahlil ko’nikmalarini** rivojlantirishga imkon yaratadi, ayniqsa ilmiy-tadqiqot faoliyati, metodik tahlillar va zamonaviy texnologiyalarni baholash orqali.

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

2.1. Fan taribiga quyidagi mavzular kiradi:

1-qism

1-mavzu. Voleybol ixtisosligiga kirish

Ta’lim yo’nalishi bo’yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog’lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko’p funktsionalligi, uning o’quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasbiy tayyorgarligini o’zga shakllari bilan uzviy bog’liqligi.

2-mavzu. O’qituvchi-trenerning ko’p qirrali funksiyalari

Voleybol bo’yicha o’qituvchi-trener kasbini tanlashning ijtimoiy, pedagogik va biopsixologik asoslari. O’qituvchi-trener kasbini tanlash motivatsiyasi.

3-mavzu. O’qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari

O’qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari: mashqlantirish va boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, baholash, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik funksiyalari mohiyati va mazmuni.

4-mavzu. Voleybolni vujudga kelishi va uni jahonda rivojlanishi tarixi

Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o’zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Voleybol bo’yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya o’yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o’rni. O’zbekistonda voleybolni rivojlanishi.

5-mavzu. Voleybolni vujudga kelishi, uni jahonda va O’zbekistonda rivojlanishi

O’zbekistonda voleybolni rivojlanishi. O’zbek voleybolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida voleybolni rivojlanishi, voleybolni ko’pbosqichli ommaviy musobaqalarida, Voleybolni O’zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o’rni.

6-mavzu. O’yin texnikasi asoslari

“Texnika” atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport

texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir. O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni voleybolchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog'liqligi.

7-mavzu. O'yin taktikasi asoslari

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Taktikaning vositalari va usullari; yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari. O'yin tizimi, hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar", voleybolchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig'ishda, tayyorlashda) e'tiborga olinadigan shart-sharoitlar.

8-mavzu. O'yin texnikasiga o'rgatish

Harakat malakalariga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O'rgatishning maqsadi va vazifalari. Voleybolga o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko'rgazmali, mutanosiblik, muntazamlilik va mukammallik prinsiplari. O'yin texnikasiga o'rgatish asoslari. O'rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang'ich, "chuqurlashtirilgan", mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

9-mavzu. O'yin taktikasiga o'rgatish

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida tushuncha. Taktikaning vositalari va usullari. O'yin tizimi, hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar", voleybolchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig'ishda, tayyorlashda) e'tiborga olinadigan shart-sharoitlar. Voleybolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati.

10-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o'yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, sakrovchanlik va sakrash ish qobiliyati (chidamkorlikni) tarbiyalash.

2-qism

1-mavzu. O'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari asoslari

O'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari: mashqlantirish va boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, baholash, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik funksiyalari mohiyati va mazmuni.

2-mavzu. Voleybolni vujudga kelishi va uni jahonda rivojlanishi tarixi

Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Voleybol bo'yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o'rni. O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi.

3-mavzu. O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi tarixi va davrlarga

bo‘linishi

O‘zbekistonda voleybolni rivojlanishi. O‘zbek voleybolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida voleybolni rivojlanishi, voleybolni ko‘pbosqichli ommaviy musobaqalarida, Voleybolni O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni.

4-mavzu. O‘yin texnikasi asoslarini mustahkamlash

O‘yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo‘linishi. O‘yin malakalari texnikasining tafsiloti (to‘pni o‘yinga kiritish, uzatish, hujum zarbasi, to‘pni qabul qilish, to‘siq qo‘yish va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik jihatlarini.

5-mavzu. O‘yin taktikasi asoslarini mustahkamlash

Voleybolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o‘rni va ahamiyati. Taktikani voleybolchining jismoniy va psixologik sifatlarini bilan bog‘liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko‘rsatkichi). O‘yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo‘linishi.

6-mavzu. O‘yin texnikasiga o‘rgatishni mustahkamlash

Harakat malakalariga o‘rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O‘rgatishning maqsadi va vazifalari. Voleybolga o‘rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo‘llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko‘rgazmali, mutanosiblik, muntazamlik va mukammallik prinsiplari. O‘yin texnikasiga o‘rgatish asoslari. O‘rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang‘ich, “chuqurlashtirilgan”, mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

7-mavzu. O‘yin taktikasiga o‘rgatishni mustahkamlash

Yakka, guruh va jamoa taktikasiga o‘rgatish. Hujumda qo‘llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish. Himoyada qo‘llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish. Texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda “o‘naqay-chapaqay” harakatlarda yuzaga keladigan funksional assimetriyani simmetrizatsiyalash chora mashqlarni qo‘llash zaruriyati.

8-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini mustahkamlash

Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o‘yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, sakrovchanlik va sakrash ish qobiliyati (chidamkorlikni) tarbiyalash.

9-mavzu. Ta’lim muassasalarida voleybol darsini o‘tkazish uslubiyati

Dars o‘tkazishni maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me‘yorlash. Voleybol darsini rejalashtirish va o‘tkazish tartibi. Voleybol darsini tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati. O‘qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o‘tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o‘quvchilarni darsga tayyorlash. Darsda o‘quvchilar faoliyatini boshqarish.

10-mavzu. Ta’lim muassasalarida voleybol darsini pedagogik nazorati

Voleybol darsini o‘tkazish bo‘yicha tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar. Voleybol darsini o‘tkazish samaradorligini aniqlash. Pulsometriya, xronometraj,

pedagogik tahlil o'tkazish. Pedagogik nazorat va uning ahamiyati. Trenirovka va musobaqa jarayonlarida pedagogik nazoratni mazmuni va uni uslublari. Jismoniy yuklama, uning ko'rsatkichlari (hajmi, shiddati, muddati, charchash, zo'riqish va ish qobiliyatini tiklashning pedagogik, psixologik va biologik uslublari).

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

3.1. Seminar mashg'ulotlarida quyidagi mavzular kiradi:

1-qism

1-mavzu. Voleybolni vujudga kelishi va uni jahonda rivojlanishi tarixi

2-mavzu. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari

3-mavzu. O'yin texnikasi va taktikasi asoslari

4-mavzu. O'yin texnikasiga va taktikasiga o'rgatish

5-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi

2-qism

1-mavzu. O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi tarixi va davrlarga bo'linishi

2-mavzu. O'yin texnikasi va taktikasi asoslarini mustahkamlash

3-mavzu. O'yin texnikasiga va taktikasiga o'rgatishni mustahkamlash

4-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini mustahkamlash

5-mavzu. Ta'lim muassasalarida voleybol darsini o'tkazish uslubiyati va pedagogik nazorat qilishni mustahkamlash

Seminar mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada bir akadem guruhga bir o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlar faol va interaktiv usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalar qo'llanishi maqsadga muvofiq. seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha talabalar taqdimotlari va ularning bilimlari baholanadi.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar

4.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

1-qism

1-mavzu. Holat va harakatlanish, yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish va qabul qilish texnikasi.

2-mavzu. Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni uzatish texnikasi.

3-mavzu. Pastdan to'g'ri turib va yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish texnikasi.

4-mavzu. Kiritilayotgan to'pni qabul qilish, uzatish va turli zonalardan zarba berish texnikasi.

5-mavzu. Hujum zarbalari texnikasi.

6-mavzu. 6 zonaga kiritilgan to'pni qabul qilish va 2 zonaga yetkazib berish texnikasi.

7-mavzu. Yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasi.

8-mavzu. Yiqilgan holda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.

9-mavzu. Harakatda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.

10-mavzu. Zarbali urish taktikasi.

11-mavzu. Yakka to'siq qo'yish taktikasiga zonalar va harakatda o'rgatish.

12-mavzu. Yakka to'siqqa qarshi hujumchi o'yinchi qo'riqlash taktikasi.

13-mavzu. To'p kiritish taktikasi.

	14-mavzu. To'pni qabul qilish taktikasi. 15-mavzu. To'pni uzatish taktikasi. 2-qism 1-mavzu. Zarba berish taktikasini mustahkamlash 2-mavzu. To'siq qo'yish taktikasini mustahkamlash 3-mavzu. Hujumda guruh taktikasini mustahkamlash 4-mavzu. Himoyada guruh taktikasini mustahkamlash 5-mavzu. Hujumda jamoa taktikasini mustahkamlash 6-mavzu. Himoyada jamoa taktikasini mustahkamlash 7-mavzu. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mustahkamlash 8-mavzu. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mustahkamlash 9-mavzu. Voleybol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishni mustahkamlash 10-mavzu. Voleybol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishni takomillashtirish 11-mavzu. Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirishni mustahkamlash 12-mavzu. Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirishni takomillashtirish 13-mavzu. Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirishni mustahkamlash 14-mavzu. Har xil hakam sifatida musobaqalarga hakamlik qilish ko'nikmalarini shakllantirishni mustahkamlash 15-mavzu. Mashg'ulot davomida o'rganilgan texnik va taktik usullarini qo'llagan holda ikki tomonlama o'quv mashq o'yini Amaliy mashg'ulotlar sport maydonlari va sport zallarida sport asbob-anjomlari va jihozlar bilan bir akadem guruhda ikki o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Amaliy mashg'ulotlar keys topshiriqlari, o'zgaruvchan vaziyatli mashqlar, foydali taktik qarorni tanlash, harakatli nishonlar va texnik vositalardan foydalanib o'tkaziladi. V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar Mustaqil ta'lim uchun ajratilgan yuklamani bajarishda talaba amaliy ahamiyatga molik quyidagi topshiriqlarni belgilangan talablar (mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar) asosida bajarishi lozim. 1. Tanlab olingan mavzu bo'yicha slayd tayyorlash va taqdim qilish. 2. Tanlab olingan mavzu bo'yicha bo'yicha konspekt tayyorlash va taqdim qilish. 3. Tanlab olingan mavzuga oid adabiyotdan, internetdan foydalangan holda test materiallarini tayyorlash va taqdim qilish.
3	VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - fanninig maqsadi hamda vazafalari, jismoniy tarbiya va sport tizimda voleybolning o'rni, voleybol texnikasining ilmiy-nazariya asoslari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - voleybol mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, o'yin

	texnikasi va taktikasi, xujum texnikasi va himoya texnikasi, turli yosh texnologiyasini chuqur egallash, o'qituvchi-trenerning ko'p qirrali komponentlari, musobaqa qoidalari, musobaqa hujatlari, hakamlar va hakamlik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tqazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish kabi malakalarga ega bo'lish kerak.
4	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari Nazariy mashg'ulotlarda: - ma'ruzalar; - seminarlar; - taqdimot materiallarini tayyorlash va taqdim etish; - mustaqil ta'limni amalga oshirish usullari. Amaliy mashg'ulotlarda: - individual tarzda ishlash; - guruhlarda ishlash; - jamoaviy tarzda ishlash; - o'yin, musobaqa, aylanma, takroriy, o'zgaruvchan, qat'iy tartiblashgan mashq qilish va boshqa amaliy metodlardan foydalaniladi.
5	VIII. Kreditlarni olish uchun talablar: Joriy, oraliq nazoratlarda hamda mustaqil ta'lim vazifalarini amalga oshirish yo'li bilan yakuniy nazorat talablarini bajarish orqali amalga oshiriladi.
Adabiyotlar	
6	Asosiy adabiyotlar 1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik - T.: «Fan va texnologiya», 2012, 208 b. 2. Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Samarqand – 2019. 380 b. 3. Pulatov A.A. – O'zDJTSU Voleybol, voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Chirchiq – 2020. 485 b. 4. Qurbonov G'.R. Ixtisoslikka kirish (voleybol) Darslik. - Farg'ona: FDU nusxa ko'paytirish bo'limi, 2025.-206 b. 5. Sulaymonov, J.S. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik – Farg'ona: Fer-teach, 2025.-305 b. 6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.176 б. 7. Курбонов Г.Р. Козлова Г.Г. Методика обучения спортивным и подвижным играм (волейбол). Учебное пособие. Фергана – 2023. 167с. 8. Sulaymonov, J.S. Voleybolni o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma Farg'ona: Fer-teach, 2024. – 176 b. 9. Курбонов Г.Реджапович. Юқори маҳоратли волейболчиларнинг тренировка машғулотлари назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. “Classic” нашриёти – 2022. 180 б. Zamonaviy va xorijiy adabiyotlar 10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М 2019., -200 с.

11. Пашин А. А., Анисимова Н. В., Опарина О. Н. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи. Учеб. пособие. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

12. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-sonli "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni.

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvar PF-5924-son "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19-iyuldagi PQ-274-sonli "Voleybol sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.

15. Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-sonli "2019 - 2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori.

16. Boyxo'jayev S.M. Malakali voleybolchilarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. Uslubiy qo'llanma. -Toshkent: "Umid Design", 2021.- 92 b.

17. Fatullayeva M.A. Monografiya. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish metodikasi. Buxoro-2021. 117 b.

18. Gafurova M.Yu. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). Uslubiy qo'llanma. Buxoro-2021. 63 b.

19. Hamroyev B.T. Yosh voleybolchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda yondashtiruvchi mashqlardan foydalanish. Monografiya. Buxoro-2021. 127 b

20. Kazakov A.va boshqalar. Voleybol o'yini texnikasiga dastlabki o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Nukus-2023. 48 b.

21. Qdirova M.A., Ibragimov F.Z., Isroilov Sh.Sh.. Voleybolchilar hujum zarbalariga xos sakrash balandligi va koordinatsiyasini shakllantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent – 2017. 50 b

22. Masharipov F., Ro'zmetov N., Ro'zmetov R. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch – 2018. 80 b.

23. Sulaymonov J.S. Kasb-hunar maktabida voleybol seksiyasi ishini tashkillash samaradorligi. Monografiya. Farg'ona "Classic" nashriyoti – 2023/ 78 bet.

Elektron manbalar

24. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

25. www.ziynet.uz – O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i.

26. www.natlib.uz – A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portali.

27. www.edu.uz – Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlari portali.

28. www.voleybol.uz – O'zbekiston voleybol fedratsiyasi portal.

29. www.unilibrary.uz - yagona elektron kutubxona axborot tizimi.

8	Fan/ modul bo'yicha ma'sullar: Sh.G'.Shokirov – “Jismoniy madaniyat” kafedrası o'qituvchisi
9	Taqrizchilar: U.Sultanov – jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).