

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI**



"TASDIQLAYMAN"
Qo‘qon davlat unversiteti
Rektori D.Sh Xodjayeva
29-avgust 2025 yil

**TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL
ETISH (VOLEYBOL) FANINING O‘QUV DASTURI**

Bilim sohasi: 1 000 000 – Xizmatlar

Ta‘lim sohasi: 1 010 000 – Xizmat ko‘rsatish

Ta‘lim yo‘nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (yengil atletika)

Qo‘qon – 2025 y.

Fan/modul kodi BTBM1M106 BTBM2M106		O'quv yili 2025-2026	Semestr 1/2	ECTS - Kreditlar 6/6	
Fan/modul turi majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 6/6	
Fanning nomi		Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
1	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sport turlari bo'yicha)	60/60	120/120	180/180	
I. Fanning mazmuni					
<p>Fanning o'qitishdan maqsad – boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sport turlari bo'yicha) fanidan talabalarga voleybolning O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimidagi rolini o'zlashtirish, umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichida mashg'ulotlar o'tkazish metodologiyasini o'zlashtirish, voleybolchining hujum va himoyada samarali texnikasini shakllantirishni o'rganish, ushbu fan bo'yicha o'yin taktikasining mohiyati to'g'risida chuqur tasavvurga ega bo'lish taklif etiladi.</p> <p>Fanning vazifalari – fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - voleybol bo'yicha o'tkaziladigan turli musobaqalarda ishtirok etib, o'zining mahorat darajasini tasdiqlovchi sport razryadlariga ega bo'lishi; - o'qituvchi trenerning kasbiy-pedagogik bilimi, ko'nikma va malakalarni bosqichma-bosqich o'zlashtirib borish va ularni malakaviy amaliyotlarda mukammallashtirish; <p>II. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishda o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlari mavzularni</p> <p>2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:</p> <p style="text-align: center;">1-qism</p> <p>1-mavzu. Voleybolchining turish holatlari va harakatlari</p> <p>Dastlabki, turg'un, o'zgaruvchan va jangovor tayyorgarlik holatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlanishlar texnikasi. Pastdan va yuqoridan turli traektoriyalarda ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi.</p> <p>2-mavzu. Voleybolchining joy tanlash texnikasi</p> <p>Joy tanlash texnikasi. Pastdan va yuqoridan to'pni qabul qilish texnikasi. Pastdan va yuqoridan to'p uzatish.</p> <p>3-mavzu. Voleybolchining joy tanlash taktikasi</p> <p>Joy tanlash taktikasi. Pastdan va yuqoridan to'pni qabul qilish taktikasi. Pastdan va yuqoridan to'p uzatish.</p>					
2					

4-mavzu To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritish texnikasi

Pastdan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yuqoridan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish texnikasi.

5-mavzu To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritish texnikasi

Pastdan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yuqoridan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish texnikasi.

6-mavzu To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritish texnikasi

Pastdan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yuqoridan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish texnikasi.

7-mavzu To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritish taktikasi

Pastdan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish taktikasi. Yuqoridan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish taktikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish taktikasi

8-mavzu To'pni pastdan yondan o'yinga kiritish texnikasi

Pastdan to'g'ri turib yondan o'yinga kiritish texnikasi. Yuqoridan to'g'ri turib yondan o'yinga kiritish texnikasi.

9-mavzu To'pni pastdan yondan o'yinga kiritish taktikasi

Pastdan yondan o'yinga to'p kiritish taktikasi. Yuqoridan to'p kiritish taktikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish taktikasi

10-mavzu To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish texnikasi

To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish texnikasi. Yuqoridan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish texnikasi.

11-mavzu To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish taktikasi

Pastdan yonlama holatda to'p kiritish taktikasi. Yuqoridan yonlama holatda to'p kiritish taktikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish taktikasi.

12-mavzu To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish taktikasi

Pastdan yonlama holatda to'p kiritish taktikasi. Yuqoridan yonlama holatda to'p kiritish taktikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish taktikasi.

13-mavzu To'pni yuqoridan yondan o'yinga kiritish texnikasi

To'pni yuqoridan yondan o'yinga kiritish texnikasi. Yuqoridan turib yondan o'yinga kiritish texnikasi

14-mavzu To'pni yuqoridan yondan o'yinga kiritish taktikasi

To'pni yuqoridan yondan o'yinga kiritish taktikasi Yuqoridan turib yondan o'yinga kiritish taktikasi

15-mavzu. To'pni sakrab zarb bilan o'yinga kiritish texnikasi

4, 3, 2 va orqa zonalardan zarba berish texnikasi. Baland, qisqa va tezkor uzatilgan to'plardan zarba berish texnikasi.

16-mavzu. To'pni sakrab zarb bilan o'yinga kiritish texnikasi

4, 3, 2 va orqa zonalardan zarba berish texnikasi. Baland, qisqa va tezkor uzatilgan to'plardan zarba berish texnikasi.

17-mavzu. To'pni sakrab zarb bilan o'yinga kiritish taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'p kiritish, to'p uzatish, hujum zarbalari texnikasi va kombinatsiyalar.

18-mavzu. To'pni yuqoridan sakrab qabul qilib uzatish texnikasi

Yakka, guruhli va jamoa texnikasi. Joy tanlash, to'pni qabul qilish, hujum zarbalariga qarshi himoya texnikasi

19-mavzu. To'pni yuqoridan sakrab qabul qilib uzatish taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'p kiritish, to'p uzatish, hujum zarbalari texnikasi va kombinatsiyalar.

20-mavzu. To'pni yuqoridan sakrab qabul qilib uzatish taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'p kiritish, to'p uzatish, hujum zarbalari texnikasi va kombinatsiyalar

21-mavzu. To'pni yuqoridan o'ng tomon bilan qabul qilib uzatish texnikasi

Yakka, guruhli va jamoa texnikasi Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya texnikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya texnikasi

22-mavzu. To'pni yuqoridan o'ng tomon bilan qabul qilib uzatish taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya taktikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya taktikasi

23-mavzu. To'pni yuqoridan chap tomon bilan qabul qilib uzatish texnikasi

Yakka, guruhli va jamoa texnikasi Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya texnikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya texnikasi

24-mavzu. To'pni yuqoridan chap tomon bilan qabul qilib uzatish texnikasi

Yakka, guruhli va jamoa texnikasi Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya texnikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya texnikasi

25-mavzu To'pni yuqoridan chap tomon bilan qabul qilib uzatish taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya taktikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya taktikasi

26- mavzu To'pni yuqoridan qabul qilib orqa tomonga uzatish texnikasi

To'pni yuqoridan qabul qilib orqa tomonga uzatish texnikasi. Mavzularda keltirilgan o'yin usullar texnikasi tayyorlov, yondoshtiruvchi, taqlidiy va vaziyatli mashqlar yordamida o'rgatiladi va takomillashtiriladi.

27- mavzu To'pni yuqoridan qabul qilib orqa tomonga uzatish taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya taktikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya taktikasi.

28- mavzu To'pni yuqoridan qabul qilib orqa tomonga uzatish taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya taktikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya taktikasi.

29- mavzu To'pni pastdan qabul qilib uzatish texnikasi va taktikasi

To'pni pastdan qabul qilib uzatish texnikasi va taktikasi 4, 3, 2 zonalarda guruhli to'siq qo'yish texnikasi. Turli zonalarda guruhli to'siq qo'yish texnikasi. Mavzularda keltirilgan o'yin usullar texnikasi tayyorlov, yondoshtiruvchi, taqlidiy va vaziyatli mashqlar yordamida o'rgatiladi va takomillashtiriladi.

30- mavzu To'pni pastdan qabul qilish va uzatish texnikasi

To'pni pastdan qabul qilish va uzatish texnikasi, 4,3, 2 zonalarda guruhli to'siq qo'yish texnikasi. Turli zonalarda guruhli to'siq qo'yish texnikasi.

2-semestr

1-mavzu. Holat, harakatlanish texnikasi

Dastlabki, turg'un, o'zgaruvchan va jangovor tayyorgarlik holatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlanishlar texnikasi. Pastdan va yuqoridan turli traektoriyalarda ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi.

2-mavzu. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi

Pastdan va yuqoridan turli traektoriyalarda ikki qo'llab to'pni qabul qilish texnikasi. Pastdan va yuqoridan turli traektoriyalarda ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi.

3-mavzu. To'pni o'yinga kiritish texnikasi

Pastdan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yuqoridan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish texnikasi.

3-mavzu. Hujum zarbalarini berish texnikasi

4, 3, 2 va orqa zonalardan zarba berish texnikasi. Baland, qisqa va tezkor uzatilgan to'plardan zarba berish texnikasi.

4-mavzu. Yakka to'siq qo'yish texnikasi

4, 3, 2 zonalarda yakka to'siq qo'yish texnikasi. Turli zonalarda yakka to'siq qo'yish texnikasi. Mavzularda keltirilgan o'yin usullar texnikasi tayyorlov, yondoshtiruvchi, taqlidiy va vaziyatli mashqlar yordamida o'rgatiladi va takomillashtiriladi.

5-mavzu. Guruhli (1 va 2) to'siq qo'yish texnikasi

4, 3, 2 zonalarda guruhli to'siq qo'yish texnikasi. Turli zonalarda guruhli to'siq qo'yish texnikasi. Mavzularda keltirilgan o'yin usullar texnikasi

tayyorlov, yondoshtiruvchi, taqlidiy va vaziyatli mashqlar yordamida o'rgatiladi va takomillashtiriladi.

6-mavzu. Hujum texnikasi asoslari

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'p kiritish, to'p uzatish, hujum zarbalari texnikasi va kombinatsiyalar.

7-mavzu. Himoya texnikasi asoslari

Yakka, guruhli va jamoa texnikasi. Joy tanlash, to'pni qabul qilish, hujum zarbalariga qarshi himoya texnikasi.

8-mavzu. Hujum taktikasi asoslari

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'p kiritish, to'p uzatish, hujum zarbalari taktikasi va taktik kombinatsiyalar.

9-mavzu. Himoya taktikasi asoslari

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya taktikasi. Burchagi "orqaga" jamoa himoya taktikasi.

10-mavzu. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Tezkorlik-kuch, chaqqonlik (koordinatsion qobiliyat) lar, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish. Rivojlantirish metodlari va vositalari.

8-mavzu. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus tezkorlik, kuch, chaqqonlik (koordinatsion qobiliyat)lar, aerob va anaerob chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligini tarbiyalash metodlari va vositalari. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasini shakllantirish, portlovchi va tezkor kuch, maksimal dinamik kuch chidamkorligini tarbiyalash. Tezkorlik-kuch chidamkorligini shakllantirish.

9-mavzu. Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni integral tartibda shakllantirish

Jismoniy sifatlarni va texnik-taktik harakatlarni proporsional nisbatda shakllantirish. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik usullar doirasida tarbiyalashda qo'shma mashqlaridan foydalanish. Ularni integral tartibda qo'llash texnologiyasi.

10-mavzu. O'yin chidamkorligini shakllantirish

O'yinchilar tarkibini qisqartirgan holatda va to'liq holatda integral tayyorgarlikni shakllantirish. To'p uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish, yiqilib to'p qilish chidamkorligini shakllantirish.

11-mavzu. Turli yo'nalishli mashg'ulotlar o'tkazish va texnik usullarga o'rgatish metodikasi

O'yin usullarini qismlarga, elementlarga va fazalarga bo'lib o'rgatish. O'zlashtirish darajasini testlar va innovatsion o'lchov asboblari yordamida baholash.

12-mavzu. Turli yo'nalishli mashg'ulotlar o'tkazish va taktik usullarga o'rgatish metodikasi

O'yin usullarini qismlarga, elementlarga va fazalarga bo'lib o'rgatish. O'zlashtirish darajasini testlar va innovatsion o'lchov asboblari yordamida baholash.

13-mavzu. Turli yo‘nalishli mashg‘ulotlarni o‘tkazish va texnik usullarni shakllantirish

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik turlariga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni o‘tkazish texnologiyasi. Texnik-taktik yo‘nalishga doir mashg‘ulotlarni o‘tkazish tartibi.

14-mavzu. Turli yo‘nalishli mashg‘ulotlarni o‘tkazish va taktik usullarni shakllantirish

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik turlariga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni o‘tkazish texnologiyasi. Texnik-taktik yo‘nalishga doir mashg‘ulotlarni o‘tkazish tartibi.

15-mavzu. Mashg‘ulot o‘tkazish va o‘rgatish shakllari

Yakka va guruh shaklida mashg‘ulotlar o‘tkazish. Texnik-taktik usullarga ko‘shma tartibda o‘rgatish. Jamoa tarkibida mashg‘ulot o‘tkazish va hujum- himoya usullariga o‘rgatish. Modellashtirilgan mashg‘ulotlar o‘tkazish.

16-mavzu. Mashg‘ulot o‘tkazish va o‘rgatish jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish

Mashg‘ulot o‘tkazish va o‘rgatishda texnik vositalar, maxsus moslamalar, trenajerlardan foydalanish. O‘zlashtirgan sifat va malakalar darajasini innovatsion o‘lchov asboblari hamda ixtisoslashtirilgan testlar yordamida baholash.

17-mavzu. Mashg‘ulot va musobaqalar samaradorligini aniqlash

Stenografik kuzatuv, pedagogik tahlil va videotahlil metodlaridan foydalanish va olingan asosida tayyorgarlik jarayoniga o‘zgartirishlar kiritish. Texnik-taktik usullar hajmi va ularning natijakorligini aniqlash.

18-mavzu. Musobaqa qoidalari doirasida hakamlarning funksiyalari

Musobaqa o‘tkazish joyi (maydoncha)ni tayyorlash. Uskuna, jihoz, o‘lchov uskunalari va kommunikatsion vositalarni tayyorlash. Hakamlar funksiyalarni ijro etish malakalariga o‘rgatish: chiziq hakamlarni, 1-va 2-hakamlar.

19-mavzu. Musobaqa qoidalari doirasida hakamlarning tashkiloyatchilik va ijrochilik funksiyalari

Hakamlarning tashkiloyatchilik va ijrochilik funksiyalari, Hakamlar funksiyalarni ijro etish malakalariga o‘rgatish, chiziq hakamlarni, 1-va 2-hakamlar.

20-mavzu. Musobaqa o‘tkazish inshootlarida iqlim sharoitlarini aniqlash

Musobaqa qoidalariga asoslangan me‘yorlar bo‘yicha havo harorati, namligi, atmosfera bosimi, tabiiy-sun‘iy yoruchlik va boshqa gigienik omillarni maxsus asboblardan foydalanib aniqlash.

Amaliy mashg‘ulotlar sport maydonlari va sport zallarida sport asbob-anjomlari va jihozlari 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.

	<p style="text-align: center;">III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</p> <p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p style="text-align: center;">IV. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p style="text-align: center;">V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <p style="text-align: center;">Amaliy mashg'ulotlarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<p style="text-align: center;">VI. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha belgilangan amaliy, test yoki yozma ishni topshirishi zarur.</p>
Adabiyotlar	
6	<p>Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 қобилиятларини 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 Ф.Реджапович. Юқори маҳоратли волейболчиларнинг тренировка машғулоти назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. “Classic” нашриёти – 2022. 180 б.

Zamonaviy va xorijiy adabiyotlar

10. Зацюрский 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

	<p>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.</p> <p>23. Sulaymonov J.S. Kasb-hunar maktabida voleybol seksiyasi ishini tashkillash samaradorligi. Monografiya. Farg‘ona “Classic” nashriyoti – 2023/78 bet.</p> <p>Elektron manbalar</p> <p>24. www.lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.</p> <p>25. www.ziyonet.uz – O‘zbekiston Respublikasi axborot ta’lim tarmog‘i.</p> <p>26. www.natlib.uz – A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portali.</p> <p>27. www.edu.uz – Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlari portali.</p> <p>28. www.voleybol.uz – O‘zbekiston voleybol fedratsiyasi portal.</p> <p>29. www.unilibrary.uz - yagona elektron kutubxona axborot tizimi.</p>
7	Mazkur o‘quv dastur universitet Kengashining 2025 yil __ sentyabrdagi __-sonli yig‘ilish bayoni bilan tasdiqlangan.
8	<p>Fan/ modul bo‘yicha ma’sullar:</p> <p>SH.G’.Shokirov – “Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi</p>
9	<p>Taqrizchilar:</p> <p>U.Sultanov – Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).</p>

