

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT O‘ZBEK TILI VA
ADABIYOTI UNIVERSITETI
O‘ZBEK TILI VA ADABIYOTI FAKULTETI
IJTIMOIY-GUMANITAR FANLAR KAFEDRASI**

**“JISMONIY TARBIYA VA GIGIYENA” FANIDAN
O‘QITUVCHI SILLABUSI**

Tuzuvchi: R.Alimbayeva, N.Hoshimov

Fan/modul kodi 100.3JTG3T	O‘quv yili 2020-2021	Semestr 1 (bahorgi)	ECTS - Kreditlar 3		
2 semestr - Kredit 3	Ta‘lim tili O‘zbek		Haftadagi dars soatlari 3		
Fan darajasi Yuqori darajadagi fan - 100	Fan/modul turi Tanlov		Modul rahbari R.Alimbayeva, N.Hoshimov. alimboyeva@navoiy.uni.uz, hoshimov@navoiy.uni.uz		
Universitet kampusi 3-blok	Hafta kunlari chorshanba		Vaqt Kunning birinchi yarmida		
2-semestr	Fanning nomi		Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta‘lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya va gigiyena		30	60	90
	Modul 1 Ma‘ruza		12	24	42
	Modul 2 Amaliy mashg‘ulot		18	36	48
JAMI		30	60	90	

Fanning tavsifi:

jismoniy tarbiya va gigiyena fani bo‘lajak mutaxassislarning shaxsiy va kasbiy sifatlarni rivojlantirishda, maxsus bilimni shakllantirish va o‘yinlar orqali jismoniy tayorgarligini oshirishda jismoniy madaniyat va sportning roli. Shuningdek organizmning individual rivojlanish jarayonida funksiyalar evolyutsiyasini kuzatib boradi, fiziologik jarayonlarni o‘zaro munosabatlari va ular o‘rtasida bog‘lanish sabablarini aniqlab beradi. Shu bilan birga yuksak darajada tuzilgan materiya, ya‘ni bosh miya po‘stlog‘ining organlar va umuman butun organizm faoliyatida yetakchi rol o‘ynashini tushunib olishga yordam beradi.

Fan mohiyati:

fanini o‘qitishdan maqsad jismoniy tayorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko‘nikmalari tizimini egallab olish bo‘lajak mutaxassislarning professional faoliyatida jismoniy sifatlarni tabiiylash ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar hamda gigiyena yuzasidan ma‘lumotlar talabalarga odam organizmning tuzilishi, organlarni ontogenez davomida takomilashishini, a‘zolarining fiziologiyasini, yoshlar organizmning o‘sish va rivojlanishiga ta‘sir qiladigan omillar va patologik o‘zgarishlarni o‘rgatishdan iborat. Bu fanlarni o‘qitish davomida talabalar organlar sistemasi, ularning tuzilishi, fiziologiyasi va gigiyenasi to‘g‘risida bilimga ega bo‘ladilar.

Fan natijasi:

- jismoniy tarbiya va gigiyena fani oliy o‘quv yurtlarida bo‘lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositalarini bilishi;
- jismoniy tayorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko‘nikmalari tizimini egallab olish bo‘lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayorgarligini ta‘minlaydi shu ma‘lumotlar yuzasidan bilimlarga ega bo‘lish;
- organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o‘zaro bog‘liqligini, uning o‘ziga xos yosh xususiyatlarini, organlar sistemasi fiziologiyasini va gigiyenasini organizmning bir butunligini, organizm

va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, yoshlik davrlari va ularning tasnifini bilishi;

- jismoniy tarbiya va gigiyena fani bolalar va o'smir organizmi tizimlari hamda ularning gigiyenasi, ta'lim muassasasi maydoni, jihozlari, dars va dars jadvallari bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishini gigiyenik va fiziologik jihatdan baholash odam organizmi a'zolar sistemasining ishlashi va uning markaziy nerv sistemasi tomonidan boshqarilishi, mashq qilishning organizm muskul va tayanch-harakat sistemasi rivojlanishiga ta'siri, jismoniy mashqning odam salomatligiga ta'siri, a'zolardagi fiziologik o'zgarishlar, har bir yoshga qo'yilgan gigiyenik talablar bo'yicha malakalarga ega bo'lishi lozim.

Baholash mezonlari

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil 9-avgustdagi 19-2018-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan, O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligidan 2018-yil 26-sentabrdagi 3069-son bilan ro'yxatdan o'tkazilgan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi" nizomga muvofiq ishlab chiqildi. Baholash ON, YN dan iborat.

A. Baholash

1) Oraliq nazorat – 40 %, o'z ichiga:

- Seminarlarda faol ishtiroki – 5%;
- O'quv-mashg'ulot (to'shiriqlarni bajarishi) – 5%;
- mavzular yuzasidan (test asosida javob berish) – 30%;

2) yakuniy nazorat (test asosida javob berish) – 60%.

B. Baholash

Baholash usullari	Og'zaki so'rov, taqdimotlar, yozma topshiriqlar
Fan bo'yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash	Nazorat shakllari: Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda so'rovlar, test asosida javob berish, yozma ish, taqdimotlar ko'rinishida o'tkazilishi mumkin. Qo'yilgan masalalar talaba tomonidan tegishli metodologiya, uslub va ma'lumot manbalaridan foydalangan holda, o'rgatiladi.
5 (A) 100-86	Jismoniy tarbiya va gigiyena (Yosh fiziologiyasi va gigiyena) fanining sifatida shakllanishi, rivojlanish tarixi, darslikka kiritilgan atamalar va ularning tavsifi, yosh organizm tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari, yosh organizm a'zolari tizimining tuzilishi va funksiyasi, yosh organizm a'zolari tizimining o'zaro bog'langanligi, yosh organizmga tashqi muhit salbiy omillari ta'siri, ko'p tanlov javobli test topshiriqlari yordamida mustaqil ishlash, o'z-o'zini baholash va bilimni nazorat qilish texnologiyasidan foydalanishni, Jismoniy tarbiya va gigiyena (Yosh fiziologiyasi va gigiyena) fanidan olgan bilimlarni ta'lim tarbiya jarayonida va shaxsiy hayotida foydalanishni bilsa qo'yiladi.
4 (B) 85-71	Jismoniy tarbiya va gigiyena fanining qisqacha rivojlanish tarixi, fan atamalari va ularning nomlarini, yosh organizm organlarining tuzilishi hamda ularning funksiyasini, yosh organizm organlar sistemasi tuzilishi va o'zaro bog'liqligini, o'z fikri va bilimni ifodalay olishni, bolalar tanasining tuzilishi va organlari funksiyalarining yoshga oid xususiyatlari, olgan bilimlarini amalda qo'llay olish, mohiyatini tushunish, bilish, aytib berish, tasavvurga ega bo'lish.
3 (C) 70-56	Jismoniy tarbiya va gigiyena fanining shakllanishi va rivojlanishiga hissa qo'shgan olimlar xizmatlarini, eng muhim atamalarning lug'aviy ma'nosini, yosh organizm organlari sistemasi tuzilishining asosiy xususiyatlarini, o'z-o'zini baholash texnologiyasidan foydalanishni.
(D) 55-49	Talabga javob bermaydi (nazoratdan o'tmagan): fanning mohiyatini bilmaslik; aniq tasavvurga ega bo'lmaslik; mustaqil fikrlay olmaslik.

Ta'lim berish va o'qitish metodlari:

interfaol o'quv texnologiyalaridan foydalanish (kichik guruhlarda ishlash; deklamatsiya, konferensiyalar, taqdimotlar);

Ko'rgazmali materiallar va axborotlar, Power Point taqdimotlaridan foydalanish; reytinglar va kumulyativ boshqaruv tizimidan foydalanish.

Kalit soʻzlari:

irsiyat, nevroz, uyqu, tush, koʻrish, gipnoz, jismoniy tayyorgarlik, turgan joydan, uzunlikka sakrash, metr, masofa, yugurish, soniya, tayanib yotgan holatda, qoʻlni bukib yozish, bajarish soni (marta), maxsus mashqlar, sport, oʻyinlar, texnika, taktika, basketbol, futbol, voleybol,

Maʼruza va amaliy mashgʻulotlar**1-modul: Gigiyena**

№	Maʼruza mavzulari	soat
1.	Yoshlik davrlarining morfologik va fiziologik xususiyatlari	2
2.	Irsiyat va irsiy kasalliklari.	2
3.	Nerv tizimining ahamiyati va gigiyenasi.	2
4.	Oliy nerv faoliyatining tiʼlari.	2
5.	Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish.	2
6.	Uyqu, tush koʻrish va gipnoz, uyqu gigiyenasi.	2
	Jami	12

2-modul: Jismoniy tarbiya

№	Amaliy mashgʻulotlar mavzulari	soat
1.	Jismoniy tarbiya va gigiyena fani tushunchasi, uning vazifalari. Mavzuning metodologik asoslari va fan sifatida.	2
2.	Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 60 metr masofaga yugurish (soniya), tayanib yotgan holatda qoʻlni bukib yozish (marta).	2
3.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash, oʻyin texnikasi va taktikasi (basketbol, voleybol, futbol). Turgan joydan uzunlikka sakrash.	2
4.	Past start texnikasi, maxsus yugurish mashqlari, sport oʻyinlarini texnika va taktikasi (basketbol, futbol, voleybol). 60 metr masofaga yugurish (soniya).	2
5.	Baland start texnikasi. Jismoniy sifatlar (kuchlilik, chidamlilik)ni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport oʻyinlarini texnika va texnikasi (basketbol, futbol, voleybol). Kross (daqqa, soniya).	2
6.	Kuchlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Harakatli oʻyinlar gimnastik elementlari bilan. Tayanib yotgan holatdan qoʻlni bukish.	2
7.	Tayanib yotgan holatdan qoʻlni bukish.	
8.	Kuchlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport oʻyinlari texnika va texnikasi (basketbol, futbol, voleybol).	2
9.	Yotgan holda gavda koʻtarish. Ertalabki gigienik badan tarbiya mashqlarini bajarish.	2
	Jami	18
	Umumiy	30

Fan boʻyicha savollar toʻplami

1. Jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalari
2. Talabalar jismoniy tayyorgarligini aniqlash haqida maʼlumot
3. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zarur mashqlarni koʻrsating
4. Jismoniy tarbiya amaliy mashgʻulotida tayyorgarlikni oʻrni
5. Saf mashqlarini olib borish haqida maʼlumot
6. Harakat texnikasini egallash
7. Harakat taktikasini egallash
8. Sport oʻyinlar haqida maʼlumot
9. Basketbol oʻyin texnikasi haqida maʼlumot
10. Voleybol oʻyin texnikasi haqida maʼlumot
11. Basketbol oʻyin taktikasi haqida maʼlumot
12. Voleybol oʻyin taktikasini haqida maʼlumot
13. Turgan joyidan uzunlikka sakrash haqida maʼlumot
14. Turgan joyidan uzunlikka sakrash texnikasi haqida maʼlumot

15. Turgan joyidan uzunlikka sakrash taktikasi haqida ma'lumot
16. Tezkorlikni rivojlantirish uchun zarur mashqlar
17. Chidamlilikni rivojlantirish uchun zarur mashqlar
18. Kuchlilikni rivojlantirish uchun zarur mashqlar
19. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun zarur mashqlar
20. Basketbol to'pini uzatish haqida ma'lumot
21. Voleybol to'pini uzatish haqida ma'lumot
22. Basketbol o'yin qoidasi haqida ma'lumot
23. Voleybol o'yin qoidasi haqida ma'lumot
24. Basketbol maydoni haqida ma'lumot
25. Voleybol maydoni haqida ma'lumot
26. Basketbol talabalar hayotidagi o'rni haqida ma'lumot
27. Voleybol talabalar hayotidagi o'rni haqida ma'lumot
28. Basketbolda harakat texnikasi haqida ma'lumot
29. Voleybolda harakat texnikasi haqida ma'lumot
30. Umumrivojlantiruvchi mashqlar haqida ma'lumot
31. Maxsus jismoniy mashqlar haqida ma'lumot
32. Voleybol o'yini uchun tayyorgarlik mashg'uloti haqida ma'lumot
33. Voleybol o'yinida jamoa a'zolari haqida ma'lumot
34. Voleybol o'yinida etika va estetika haqida ma'lumot
35. Basketbol o'yini uchun tayyorgarlik mashg'uloti haqida ma'lumot
36. Basketbol o'yinida etika va estetika haqida ma'lumot
37. Basketbol o'yinida jamoa a'zolari haqida ma'lumot
38. O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning hozirgi taraqqiyoti
39. O'zbekistonda sportning hozirgi taraqqiyoti
40. Taniqli siz bilgan jismoniy tarbiya va sportga hissa qo'shgan soha vakillari
41. Taniqli siz bilgan sportchilar haqida ma'lumot
42. Siz bilgan jismoniy tarbiya va sportga oid adabiyotlar
43. Siz bilgan harakatli o'yinlar haqida ma'lumot
44. Siz bilgan sport harakatli o'yinlar haqida ma'lumot
45. Voleybol o'quv o'yinini tashkil etish
46. Basketbol o'quv o'yinini tashkil etish
47. Yengil atletika sport turi haqida ma'lumot
48. Yugurish va uning turi haqida ma'lumot
49. Past start texnikasi haqida ma'lumot
50. Jismoniy tarbiya va sport dekorativ xujjatlari
51. Yuqori start texnikasi haqida ma'lumot
52. Kuchlilikni rivojlantirish uchun zarur mashqlar
53. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun zarur mashqlar
54. Basketbol to'pini uzatish haqida ma'lumot
55. Voleybol to'pini uzatish haqida ma'lumot
56. Basketbol o'yin qoidasi haqida ma'lumot
57. Voleybol o'yin qoidasi haqida ma'lumot
58. Basketbol maydoni haqida ma'lumot
59. Voleybol maydoni haqida ma'lumot
60. Jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalari
61. Talabalar jismoniy tayyorgarligini aniqlash haqida ma'lumot
62. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zarur mashqlarni ko'rsating
63. Jismoniy tarbiya amaliy mashg'ulotida tayyorgarlikni o'rni
64. Saf mashqlarini olib borish haqida ma'lumot
65. Harakat texnikasini egallash
67. O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning hozirgi taraqqiyoti
68. O'zbekistonda sportning hozirgi taraqqiyoti

69. Taniqli siz bilgan jismoniy tarbiya va sportga hissa qo'shgan soha vakillari
70. Taniqli siz bilgan sportchilar haqida ma'lumot
71. Siz bilgan jismoniy tarbiya va sportga oid adabiyotlar
72. Siz bilgan harakatli o'yinlar haqida ma'lumot
73. Siz bilgan sport harakatli o'yinlar haqida ma'lumot
74. Voleybol o'quv o'yinini tashkil etish
75. Yengil atletika sport turi haqida ma'lumot
77. Yugurish va uning turi haqida ma'lumot
78. Past start texnikasi haqida ma'lumot
79. Buyuk olimlarimizning jismoniy tarbiya va sport haqidagi fikrlari
80. Chiniqish haqida ma'lumotlar
81. Davlatimizning yosh avlodni tarbiyalash va sog'lig'ini himoya qilish yo'lida olib borayotgan ishlari.
82. Yoshlik davrlarining morfologik va fiziologik xususiyatlari Irsiyat va irsiy kasalliklari.
83. Nerv tizimining ahamiyati va gigiyenasi.
84. Oliy nerv faoliyatining ti'rlari. Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish.
85. Uyqu, tush korish va gi'noz, uyqu gigiyenasi.
86. Talim-tarbiya gigiyenasi qanday masalalarni o'z ichiga oladi.
87. Kun tartibi va uning ahamiyati.
88. Ichki sekretiya bezlarining yosh xususiyati va endokrin kasalliklar.
89. Organizmdagi suyaklarning tuzilishi, ularning yosh xususiyatlari va xillari.
90. Bolalarda qaddi-qomatning shakllanishi va kamchiliklari.
91. Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar.
92. Ovqat hazm qilishning yosh xususiyatlari.
93. Ovqatlanish gigiyenasi.
94. Qon aylanish tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
95. Nafas tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
96. Organizmni chiniqtirish usullari.
97. Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar.
98. Vitaminlar va ularni organizm uchun ahamiyati va xususiyatlari.
99. Eritrotsitlar. Ularning tuzilishi va yosh xususiyatlari.
100. Charchash va uning oldini olish.
101. Bosh miyani o'rganish usullari.
102. Teri funktsiyasi va uning yosh xususiyatlari.
103. Gormonlar va ularni organizmga ta'siri.
104. Qad-qomat va undagi buzilishlar.
105. Shartli reflekslar.
106. Qonning ahamiyati.
107. Nafas organlarining yosh xususiyatlari.
108. Bolalarda nevroz kasalliklari. Uning kelib chiqish sabablari.
109. Uyqu fiziologiyasi va gigiyenasi.
110. Organizmdagi suyaklarning umumiy tuzilish va yosh xususiyatlari.
111. Leykotsitlar, ularning tuzilishi va yosh xususiyatlari.
112. O'quvchilarning ishchanlik qobiliyati va uning ta'lim tarbiyadagi ahamiyati.
113. Nutqning fiziologik asoslari.
114. Muskullarning tuzilishi va yosh xususiyatlari.
115. Yurak faoliyatining yoshga oid xususiyatlari.
116. Organizm va muhit .
117. Jinsiy balog'atga yetish va bu davrda yuz beradigan o'zgarishlar.
118. Ovqat hazm qilishning yosh xususiyatlari.
119. Ta'lim tarbiya gigiyenasi.
120. Uzunchoq va keyingi miyaning yosh xususiyatlari.
121. Qon aylanishning katta va kichik doirasi.
122. Nafas olishning yosh xususiyatlari.

123. Aqliy mehnat gigiyenasi.
124. Shartli reflekslarning hosil bo'lish mexanizmi.
125. Teri gigiyenasi.
126. Ko'krak qafasi va umurtqa pog'onasining yosh xususiyatlari.
127. Ko'rish gigiyenasi.
128. Oliy nerv faoliyatining tiplari.
129. Dars jadvaliga qo'yilgan gigiyenik talablar.
130. Miyachaning funktsiyasi.
131. Gigiyena fanining ahamiyati va vazifasi.
132. Ichki sekretiya bezlarining kasalliklari.
133. Kun tartibi va uning ahamiyati.
134. Suyaklarning o'sishi.
135. Energiya va moddalarning almashinuvi haqida tushuncha.
136. Qonning umumiy tuzilishi.
137. Qo'l va oyoq suyaklarning yosh xususiyatlari.
138. Sog'lom avlod dasturi va uning ahamiyati.
139. Ovqatning og'iz bo'shlig'ida va me'dada hazm bo'lishi. Ularning yosh xususiyatlari.
140. Shartsiz reflekslar.
141. Ko'rish analizatorlari va uning yosh xususiyatlari.
142. O'sish va rivojlanish. Uning umumiy qonuniyatlari.
143. Giyohvandlik nima.
144. Ichki sekretiya bezlari haqida umumiy tushuncha.
145. Ishchanlik qobiliyati.
146. Suyaklar haqidagi fan qanday nomlanadi?
147. Tayanch - harakatlanish organlar sistemasiga nima kiradi?
148. Muskul asosiy vazifasi nima?
149. Muskul to'qimasining qisqartiruvchi apparatiga nima kiradi?
150. Skelet muskullarini qaysi nerv tizimi boshqaradi?
151. Suyakning organik moddasi unga qanday xususiyat beradi?
152. Suyakning anorganik moddasi unga qanday xususiyat beradi?
153. 7-12 yoshli bolalar nima uchun jismoniy harakada tez charchaydi?
154. Umurtqa pog'onasi qanday qismlardan tashkil topgan?
155. Ko'krak qafasini qaysi suyaklar tashkil etadi?
156. Maktab o'quvchilari kasalliklariga nimalar kiradi?
157. Dars jadvali qaysi qaysi gigiyenik talablar asosida tuziladi?
158. O'quvchilarni partalarga taqsimlashda nimalarga e'tibor beriladi?
159. Bolalar uchun vitaminlar qaysi jarayonlarda ishtirok etadi?
160. Ovqat hazm qilish organlari ahamiyati qanday?
161. Yoshning o'sishi bilan organizmning suvga bo'lgan talabi qanday o'zgaradi?
162. Eritrotsit qanday vazifani bajaradi?
163. Leykotsitlar qanday vazifani bajaradi?
164. Trombotsitlar qanday vazifani bajaradi?
165. Kamqonlik kasalligi qanday vitaminlar etishmasa paydo bo'ladi?
166. Kichik qon aylanish doirasi qayerdan boshlanadi?
167. Qalqonsimon bez gormoni qanday ataladi?
168. Somotrop garmoni yetishmasa qanday kasallik kelib chiqadi?
169. Bolalar suyagi tarkibida qaysi moddalar ko'p bo'ladi?
170. Suyak to'qimasi qanday hujayralardan iborat?
171. Sut tishlari doimiy tishlar bilan necha yoshda almashinadi?
172. Rahit kasalligi qaysi vitamin yetishmasligidan yuzaga keladi?
173. Skolioz nima?
174. Bolalarda qon qayerda yaratiladi?
175. Gemoglobin qaysi qon hujayrasi tarkibida bo'ladi?

176. Bolaning o‘zi ovqatlanishi refleksga kiradi.
177. Bolalar necha oylik bo‘lganda yoqimsiz hidlarni ajrata oladilar?
178. Akseleratsiya sabablari haqida qanday nazariyalarni bilasiz?
179. Qiz bolalarda eng tez o‘shish necha yoshda kuzatiladi?
180. Odam oliy nerv faoliyatining turlari.
181. Aqliy mehnat qobilyati necha bosqichdan iborat?
182. Irsiyat birligi nimadan iborat?
183. Qaysi endokrin bezlar o‘shish va rivojlanish jarayoniga ta’sir ko‘rsatadi?
184. Qon organizmda qanday vazifalarni bajaradi?
185. Nafas olish organlariga qaysi organlar kiradi?
186. Terining funksiyalari.
187. Golovin jadvali nima uchun ishlatiladi.
188. Jismoniy mashqni qon aylanishiga ta’sirini qanday aniqlash mumkin.
189. Immunitet nima?
190. Markaziy nerv sistemasi tarkibini aniqlang.

Fan doirasida tavsiya qilinadigan asosiy manbalar:

Asosiy adabiyotlar

1. Abdullayev A, Xankeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. –Toshkent: “O‘zDJTI-nashriyoti matbaa bo‘limi”, 2005.
2. Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. – Toshkent: “Noshir” nashriyoti, 2012.
3. Isroilov SH.X., Nurimov Z.R. Sport va harakatli o‘yinlar. Darslik. –Toshkent: “Sano-standart” nashriyoti, 2017.
4. To‘xtaboyev N.T., Shokirjonova K., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish usuliyati. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Barkamol faiz media” nashriyoti, 2017.
5. Aripova S.X. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. O‘quv qo‘llanma. –Toshkent: “Fan va texnologiyalar” nashriyoti, 2010.
6. Almatov K. Ulg‘ayish fiziologiyasi. O‘quv qo‘llanma. –Toshkent: “M.Ulug‘bek nomidagi bosmaxona” nashriyoti, 2004.
7. Sodiqov Q., Aripova S.X., Shaxmurova G.A. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Yangi asr avlodi” nashriyoti, 2009.
8. Ahmedov A.G. Odam anatomiyasi. (to‘g‘rilangan va qayta ishlangan II nashr). Darslik. –Toshkent: “Iqtisod-moliya” nashriyoti, 2007.

Qo‘shimcha adabiyotlar:

1. Eshnazarov J. Jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish. Darslik.- Toshkent: 2008
2. Maxkamdjonov K.M. Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi. Darslik.- Toshkent: 2008
3. Qosimova R.A. Turizm va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: 2008
4. Active schools. Kori ki te Kura. Games s’ort New Zealand 2012 year.
5. Edwards M.A. Gimnastics, London, The Royal Navy, 1999.
6. Teri Clemens, Jenny McDowell. Volleyball. Human Kinetics – 2012.
7. Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.
8. F.Miraxmedov, Q. Arzibayev. Basketbol. Uslubiy qo‘llanma. - Toshkent: “NAVRO‘Z” nashriyoti, 2017.
9. F.Miraxmedov, A.Ibragimov. Voleybol. Uslubiy qo‘llanma. -Toshkent: “TDPU”- nashriyoti, 2017.
10. U.Radja‘ov, Q. Arzibayev. Qo‘l topi. Uslubiy qo‘llanma. -Toshkent:”NAVRO‘Z” nashriyoti, 2017.
11. U.Radjapov, J. Eshpulatov. Futbol. Uslubiy qo‘llanma. -Toshkent: “TDPU”- nashriyoti, 2017.
12. Ismoilov M.N. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. –T.: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” davlat ilmiy nashriyoti. 1994.
13. Sodiqov Q. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. O‘quv qo‘llanma. -Toshkent: “Iqtisod-moliya” nashriyoti, 2007.
14. Maxmudov E. O‘smirlar fiziologiyasi va maktab gigiyenasi. O‘quv qo‘llanma. -Toshkent: “O‘qituvchi”- nashriyoti, 1994.
15. David Pattison “The Right Start to a Healthy Life” Belgium 2012.

16. Adolf Faller., Michael Schuenke-The Human Body - "An Introduction to Structure and Function" Thieme Stuttgart · New York <http://www.bestmedbook.com/2004>

Axborot manbalari

1. www.pedagog.uz
2. www.physiology.ru/handbooks.html
3. www.curator.ru/e-books/b22.html
4. www.ziyonet.uz
5. www.edu.uz
6. www.sport.uz

O'qituvchining kontakt ma'lumotlari

+99894 6287514 [@mail.ru](mailto:)

+99893 567 6668 [@mail.ru](mailto:)

O'qituvchi bilan haftalik konsultatsiya vaqti

Chorshanba / Juma