

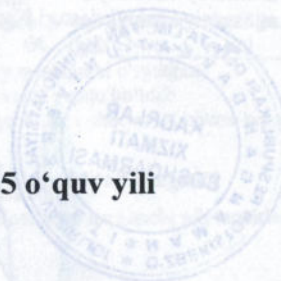
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
bitiruvchilarining maxsus (majburiy) fanlar bo'yicha
attestatsiya sinovi**

DASTURI

2024/2025 o'quv yili



Tuzuvchilar

Rahimov I. – NamDU Pedagogika fakulteti dekani, P.f.n. dotsent

Azizov N. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, p.f.n. professor.

Ismoilov T. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini p.f.n. professor.

Boyboboyev B.G'. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini p.f.n. dotsenti.

To'ychiyev T. NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini p.f.f.d., (PhD) v.v.b dotsenti.

Mullaboyeva M. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti.

Karimov N. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti.

Isabekov Sh. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti.

Usmanov B. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti.

Abdullayev N. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini katta-o'qituvchi.

G'oziyev N. – NamDU Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasini katta-o'qituvchi.

Taqrizchilar

Qo'chqorov U.L. Namangan muhandislik-texnologiya instituti, Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, professor.

Maqulov Sh.Z. Namangan muhandislik-qurilish instituti Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, dotsent.

5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi (sirtqi) bitiruvchilarining maxsus (majburiy) fanlar bo'yicha attestatsiya sinovi Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasining 2025-yil 22-yanvardagi № 6 -sonli majlisida muhokama qilingan hamda tasdiqqa tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri

N.Azizov

5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi (sirtqi) bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Namangan davlat universiteti Kengashining 2025-yil «30» — kuni, № 6 —sonli majlisida muhokama qilinib, tasdiqlangan.



A.To'xtabayev

I. UMUMIY QOIDALAR

5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi (keyingi o'rinlarda – **Dastur**) O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2024-yil 13-dekabrda 836-sonli qarori bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim tashkilotlari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibi to'g'risida"gi Nizom, 2020-yil 14-avgustda 418-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "5112000-Jismoniy madaniyat bakalavriat ta'lim yo'nalishining malaka talablari" (keyingi o'rinlarda – **Malaka talablari**) hamda NamDU Kengashining 2022-yil 30-avgustda 1-sonli majlisida tasdiqlangan ishchi o'quv rejasining (keyingi o'rinlarda – **O'quv rejasini**) umumkasbiy va ixtisoslik fanlari o'quv dasturlari asosida tuzildi.

Maxsus (majburiy) fanlar bo'yicha attestatsiya sinovi (keyingi o'rinlarda – **Attestatsiya sinovi**) O'zbekiston Respublikasining oliy ta'limga oid qonun hujjatlarida belgilangan tartibga ko'ra, bitiruvchilarning Yakuniy davlat attestatsiyasini sinovlaridan biri hisoblanib, unda ta'lim yo'nalishi xususiyati, iqtidori va xohishiga ko'ra bitiruv malakaviy ishi yozish istagini bildirmagan, o'quv rejasidagi ta'lim dasturlarini to'liq o'zlashtirgan bitiruvchi kurs talabalari ishtirok etishlari shart.

Attestatsiya sinovi O'quv rejasining umumkasbiy va ixtisoslik fanlarini qamrab oladi hamda sinov topshiriqlari ushbu fanlar o'quv dasturlari asosida tuziladi.

Attestatsiya sinovi fanlar mazmuniga qo'yiladigan talablar bilan bir qatorda, talaba tayyorgarligining Malaka talablarida bitiruvchiga qo'yiladigan umumiy talablarga javob bera olish darajasini aniqlashga yo'naltiriladi.

II. ATTESTATSIYA SINIVI SHAKLI VA MUDDATI

2024/2025 o'quv yilida 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining Attestatsiya sinovi – axborot texnologiyalarini tatbiq etgan holda **test shaklida** o'tkaziladi.

Dastur Universitet Kengashi tomonidan tasdiqlangan sanadan boshlab, o'quv yili yakuniga qadar Attestatsiya sinovi shaklini o'zgartirish mumkin emas.

Attestatsiya sinovi universitet o'quv jarayoni grafikasi asosan, o'quv ishlari prorektori tomonidan tasdiqlangan muddatlarda o'tkaziladi va kamida uch oy oldin talabalarga yetkaziladi.

Attestatsiya sinovi Namangan davlat universiteti bazasida, talabalar sig'imiga qo'yiladigan texnik talablarga mos, Attestatsiya sinovi shaklidan kelib chiqib jihozlangan o'quv xonalari (hudud)da o'tkaziladi.

III. ATTESTATSIYA SINIVI SAVOLNOMASI

Attestatsiya sinovi savolnomasi ta'lim yo'nalishi Malaka talablarining

- bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga;

- kasbiy faoliyatga;

- umumkasbiy va ixtisoslik fanlariga qo'yilgan talablarni qamrab oladi.

Attestatsiya sinovi savolnomasi ta'lim yo'nalishi O'quv rejasida keltirilgan umumkasbiy va ixtisoslik fanlar dasturlari asosida shakllantirildi:

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

1. Birinchi Osiyo o'yinlari qachon tashkil etilgan?
2. O'zbekiston sportchilari birinchi marta qachon va qayerda o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida qatnashganlar?
3. Amir Temur o'z askarlariga qanday jismoniy mashqlarni o'rgatgan?
4. Jismoniy tarbiyaning ilk elementlari qaysi davrda paydo bo'ldi?
5. Qadimda qaysi buyuk alloma "Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakatlardir" degan?
6. Olimpiada o'yinlari necha yilda o'tkaziladi?
7. Olimpiada o'yinlarining asosiy mukofoti nima edi?
8. Prezident I.A.Karimov "Oltin Olimpiya" ordeni bilan nechanchi yili taqdirlangan?

9. Xalqaro Olimpiada qo'mitasining ustav xujjati nima?
10. Necha xil jismoniy sifat mavjud?
11. Qaysi kuchga qisqa vaqt ichida eng kata kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi?
12. Chaqqonlikning birinchi o'lchovi nima deb ataladi?
13. Chaqqonlik deb nimaga aytiladi?
14. Tezkorlik harakat sifati qanday harakatlar bilan karakterlanadi?
15. Tezkorlik qanday mashqlar yoki jarayonlar orqali rivojlantiriladi?
16. Tezkorlik namoyon qilishda yo'lining hamma nuqtalarida harakat tezligi bir xil bo'lsa, bu harakat nima deb ataladi?
17. Tezkorlikning namoyon bo'lishida yo'lining ayrim nuqtalarida harakat xilma-xil bo'lsa, bu nima deb ataladi?
18. Jismoniy bilimlar nazariyasining asoschisi kim?
19. Egiluvchanlik fazilatlarining namoyon bo'lishining necha xil shakllari bor?
20. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar qaysilar?
21. Qanday harakatlar bilan doimo bajariladigan mashqlar hayotda ko'p emas, onda-sonda uchraydi?
22. Siklik harakat tezligi nima orqali namoyon bo'ladi?
23. Harakat chastotasi o'lchami qoida sifatida nima orqali olib boriladi?
24. Quyidagi berilgan javoblardan jismoniy tarbiyaning xususiy metodlarini toping?
25. Jismoniy madaniyat nazariyasining umumiy prinsiplari nechta?
26. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar necha turga bo'linadi?
27. Tezlik namoyon bo'lishini shakllanishini toping?
28. Xarakat malakasini shakllantirish jarayoni necha fazaga bo'linadi?
29. Qisqa vaqt ichida eng katta kuch namoyon qila olish qobiliyati nima deb ataladi?
30. Jismoniy madaniyat nazariyasining uslubiy tamoyillari necha guruhga bo'linadi?
31. So'zdan foydalanish uslubiyotlariga qaysilar kiradi?
32. Maqsadli savollar tizimiga respondentning og'zaki javobini olishga asoslangan ahborot olish usuli, bu...?
33. Inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga qaratilgan ko'p yillik pedagogik jarayon, bu...?
34. Qaysi metod yo'qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi?
35. Shaxsni har tomonlama rivojlantirishda quyidagi qaysi prinsipdan foydalanish kerak?
36. Jismoniy sifatlarni tanlab tarbiyalash qaysi metod tarkibiga kiradi?
37. Qisqa masofaga yugurishda bola startda tos qismini baland ko'tarib yugurishi xatolar prinsipini qaysi turiga kiradi?
38. Qaysi olim mushaklarni mashqlantirish inson ruhiyatiga va uning intellektiga ta'sir etuvchi kuchli vosita deb qaragan?
39. Xarakat malakasini shakllantirish jarayoni necha fazaga bo'linadi?
40. Xarakat dinamik stereotipni shakllanishining tugallanishi bilan karakterlanadigan fazani ayting?
41. Muskul kuchini ortishi asosan qaysi metodga bog'liq?
42. Maksimal terzlik bilan bajariladigan xarakatda necha xil faza bo'ladi?
43. Ratsional sport texnikasi bu...?
44. Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlardan biri- bu...?
45. Baholash uchun yagona o'lchovga ega bo'lmagan murakkab kompleksli jismoniy sifat qaysi?
46. Chaqqonlikning birinchi darajasi nima?
47. Jismoniy mashqlar mazmunining o'zaro bog'liqligi qaysi faoliyat orqali ko'zga tashlanadi?
48. Inson hayotidagi mehnat faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan jismoniy tarbiya vositasi qaysi?
49. Jismoniy tarbiya jarayonlarida jismoniy mashqlarning samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan vosita qaysi?
50. Jismoniy tarbiyaning ikki qismi mavjud bo'lib, qaysi variantda to'g'ri ko'rsatilgan?
51. Sport so'zi qaysi so'zdan olingan va qanday ma'noni anglatadi?

52. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport jarayonida jismoniy tayyorgarlikning uchta asosiy yo'nalishi mavjud bo'lib, ular qaysilar?
53. Sport nazariyasining asosiy atamaları nechta?
54. O'zbekiston Respublikasida yagona sport tasnifi mavjud bo'lib u necha yilda o'zgartirib turiladi?
55. Sportchilarni tayyorlash deganda nimani tushinasiz?
56. Sport tayyorgarligi tizimida sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatlari qaysilar?
57. Musobaqa faoliyati bir qancha maxsus xususiyatlarga ega va ular nechta?
58. Sportchini musobaqada ishtirok etishiga tayorgarlik tizimida qaysilarni hisobga olish zarur?
59. Qo'yilgan vazifalarga ko'ra xarakat kuchi qanday xarakterlarga ega bo'lishi mumkin?
60. Jismoniy mashqlar vositalari necha guruxga bo'linadi?
61. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi?
62. Umumiy jismoniy tayyorgarlik?
63. O'rganilayotgan masalani ikki tomonlama muxokama qilish yo'li bilan shaxsni o'rganish va axborot olish usuli nima deyiladi?
64. Jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir. Nuqtalar o'rni to'ldiring?
65. Kim harakatlarning fiziologik mexanizmi bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini ilmiy isbotladi?
66. Texnika so'zining ma'nosi qanday?
67. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti-bu?
68. Harakat texnikasining asosi deganda nimani tushunasiz?
69. Harakat texnikasining zvenosi deganda nimani tushunasiz?
70. Amaliyotda tananing fazodagi holatini nimaga qarab tavsiflaymiz?
71. Jismoniy tarbiyada amplitudasi deganda nima tushuniladi?
72. Harakatning tezligi deganda nima tushuniladi?
73. Tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi nima deb ataladi. Nuqtalar o'rni to'ldiring?
74. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borsa, bu kabi harakat nima deb nomlanadi.
75. Harakatning tempi (sur'ati) deganda nima tushuniladi?
76. Harakat ritmi deganda nima tushuniladi?
77. Harakatlarning kuchi nechtaga bo'linadi?
78. Tashqi kuch to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?
79. Yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladigan harakatlarni aniqlang?
80. Qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar-bu?
81. Tejamli harakatlar deb nimaga aytiladi?
82. Siklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?
83. Atsiklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?
84. Aralash harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?
85. Anaerob harakatlar deb nimaga aytiladi?
86. Jismoniy rivojlanish?
87. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan etakchi tushunchalarga nimalar kiradi?
88. O'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan mashqlar qanday mashqlar deyiladi?
89. Tabiatning tabiiy kuchlari ko'rsatilgan qatorni toping?
90. Jismoniy madaniyatdan foydalanishning tipik yo'nalishlari va shakllanishida nimalar o'rganiladi?
91. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish -bu?
92. Jismoniy madaniyat nazariyasi qanday fan bo'lib hisoblanadi?
93. Jismoniy madaniyat nazariyasi deb nimaga aytiladi?
94. Tushlik sutkali kaloriyaning taxminan nech a%ini tashkil etishi kerak?

95. Jismoniy rivojlanish?
96. Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri?
97. Jismoniy tarbiya?
98. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash?
99. Jismoniy tayyorgarlik?
100. Jismoniy Kamolot?

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi

101. Basketbol to'pning aylanasi uzunligi qancha?
102. Basketbol maydonining o'lchami?
103. Basketbol maydonini chegaralovchi chiziklarga qaysi chiziqlar kiradi?
104. Basketbolda mehmon jamoasi taklif qilgan to'pni o'yin uchun katta hakam tanlashi mumkinmi?
105. Basketbol o'yinining asoschisi kim?
106. Basketbolda to'pni sapchish parametri qanday, to'pga urilgan bosim to'g'riligini tekshirish uchun qanday balandlikdan tashlaganda, qanchaga sapchishi kerak?
107. Basketbolda o'yinning birinchi yarimida, xar bir jamoa necha daqiqali tanaffus olish mumkin?
108. Basketbolda qaysi o'yinchi hujumchi deb ataladi?
109. Basketbol erkaklar to'pini o'rtacha og'irligi qancha?
110. Basketbolda o'yinga necha daqiqa qolganda hakamlar maydonga kirishlari kerak?
111. Basketbolda markaziy doira radiusi qanday?
112. Basketbolda o'yin maydonining minimal razmeri?
113. Basketbolda hakamlar stoli atrofida nechta hakam hakamlilik qiladi?
114. Basketbolda qaysi paytda zahirada o'tirgan o'yinchi, maydon o'yinchisi hisoblanadi?
115. Basketbol so'zining ma'nosi?
116. Basketbolda 3 ochkolik zonaning o'lchami qancha?
117. Basketbolda minutlik tanaffus tugaganligi haqida kim hakamlarni ogohlantiradi?
118. Basketbolda shchit o'lchamlari qancha?
119. Basketbolda 1-bolim necha daqiqadan iborat?
120. Basketbolda ayollar to'pining o'rtacha og'irligi qancha?
121. Basketbolda savatdagi to'pning uzunligi qancha?
122. Basketbolda 3-ochkoli to'plarni tashlash zonasi maydonni qaysi nuqtasidan o'lchanadi?
123. Basketbolda agar to'p qatdan savat tagidan kirgizilgan bo'lsa, oyinni qanday davom ettiriladi?
124. Basketbolda agar to'p maydondan tashqariga chiqib ketsa, hakam faqat signal berishi kerakmi yoki qo'l harakatlarini ishlatishi kerakmi?
125. Basketbolda o'yin paytida texnik komissarni qaysi harakatlari haqli deb hisoblanadi?
126. Basketbolda 1 chi va 2 chi choraklar orasidagi tanaffus qancha?
127. Basketbolda murabbiy choraklar orasida necha marta o'yinchilarni almashtirish mumkin?
128. Basketbolda o'yin durrang bilan tugasa, necha marta "besh daqiqali" qo'shimcha vaqt berish mumkin?
129. Basketbolda kim 1-daqiqali tanaffus olishga haqli?
130. Basketbolda o'yin necha chorakdan iborat?
131. Basketbolda maydon polidan, shchit eng pastgi nuqtasigacha bo'lgan oraliq qancha?
132. Basketbolchi joyida burilishlarini tayanch oyoqni qaysi qismida bajaradi?
133. Basketbolda 2 va 3 choraklar orasida qancha tanafus beriladi?
134. Basketbolda markaziy chizikni eni qaysi zonaga kiradi?
135. Basketbolda maydon en chizigidan jarima chizig'igacha qancha?
136. Basketbolda jarima to'pi otilishi jarayonida chegaralangan zona chiziklari yoni bo'yicha nechta o'yinchi joylashish mumkin? (jarima to'pini bajarayotgan o'yinchidan tashqari)
137. Basketbolda agar o'yinchi qaidnomada yozilgan bo'lsa, kechikib qolsa o'yinda ishtirok etishi mumkinmi?
138. Basketbolda o'yinchilar soni nechta bo'lganda o'yinni boshlash mumkin?
139. Basketbolda 3-bo'lim necha daqiqadan iborat?

140. Basketbolda to'p maydondan tashqariga chiqib ketdi. O'yinchilar to'pni o'yinga kiritishga shoshilmayapti. Hakamlarning holati, javobi qanday bo'ladi?
141. Basketbolda qanday vaziyatlarda (holatlarda) pastdan bir qo'llab to'p uzatish qo'llaniladi?
142. Basketbolda to'pni savatga tashlayotgan o'yinchiga nisbatan qo'pollik qilinsa to'p shchitga tushmasa nechta jarima to'pi belgilanadi?
143. O'yin maydoning yorug'ligi qancha bo'ladi?
144. Voleybolda erkaklar uchun to'pning balandligi qancha bo'ladi?
145. Voleybolda ayollar uchun to'pning balandligi becha sm bo'ladi?
146. Voleybolda to'rni ikki tomonidagi lentaning uzunligi va eni qancha bo'ladi?
147. Voleybolda antenani diametri va uzunligi qancha bo'ladi?
148. Basketbolda to'p savatga tashlandi, xakamning xushtagi chalindi – bu qoida buzilganligi uchun bu vaqtda o'yinchilarni almashtirish yoki 1-daqiqali tanaffus berilishi mumkinmi?
149. Basketbolda to'p tashlash 3-ochkoli zonadan bajarildi. 2-ochkoli zonada turgan ximoyachi xavodagi to'pga tegadi. Keyin to'p savatga tushadi. Bunda necha ochko deb belgilanadi?
150. Basketbolda qaysi yili to'p tushgandan so'ng baxs to'p otish qoidasi bekor kilingan edi?
151. Basketbolda o'yinchilarning maykalaridagi raqam nechinchidan boshlanadi?
152. Voleybolda to'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan qancha uzoqlikda joylashtiriladi?
153. Basketbol o'yini uchun shift balandligi qancha bo'lishi zarur?
154. Voleybolda ustularning balandligi qancha bo'ladi?
155. Voleybolda libero jamoa sardori bo'lishi mumkinmi?
156. Voleybolda zahiradagi o'yinchilar maydonni qaysi tomonida joylashadi?
157. Basketbolda maydondagi chiziqlar eni necha sm bo'lishi kerak?
158. Basketbolda jamoaning old zonasi qayer hisoblanadi?
159. Voleybolda libero fudbolkasini rangi qanday bo'ladi?
160. Voleybolda jamoa sardorini kim tayinlaydi?
161. Voleybolda o'yinchilarni fudbolkalaridagi raqam 1dan nechigacha bo'ladi?
162. Voleybolda raqam fudbolkalarning qaysi joyiga yoziladi?
163. Basketbolda jamoa to'pini tashlash chizig'i uzunligi qancha?
164. Basketbolda shchitning qalinligi qancha?
165. Basketbolda olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalari uchun shchit o'lchovlari gorizontol bo'yicha va vertikal bo'yicha necha m bo'lishi kerak?
166. Voleybolda o'yin paytida hakamga qaysi o'yinchi murojat etishi mumkin?
167. Voleybolda o'yin qaydnomasiga qaysi o'yinchi imzo chekadi?
168. Voleybolda xar bir partiya necha ochkogacha davom etadi?
169. Voleybolda 5 partiya necha ochkogacha davom etadi?
170. Voleybolda Agar jamoa rejalashtirilgan o'yinga kelmasa kanday yoziladi?
171. Voleybolda uchrashuvga kelmagan xar bir partiyaga ochko qanday yoziladi?
172. Basketbolda 24 soniya vaqtini kim tomonidan boshqaradi?
173. Basketbolda musoboqa qaydnomasi kim tomonidan to'ldiriladi?
174. Voleybolda o'yin oldidan musobaka kaytnomasiga kim imzo chekadi?
175. Voleybolda o'yin jarayonida kim xakamga murojat qilishi mumkin?
176. Basketbolda hujum uchun ajratilgan vaqt tugap qolsa qanday jarima belgilanadi?
177. Basketbolda o'yin natijasi durang bo'lsa, necha daqiqalik taymlar beriladi?
178. Basketbolda o'yinni boshlash qay usulda bo'ladi?
179. Basketbolda har bir qo'shimcha davr orasida tanaffuslar qancha?
180. Basketbolda mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlash huquqiga egami?
181. Basketbolda agar o'yin boshlanishi vaqtidan 15 daqiqa o'tganidan so'ng qoidani buzayotgan jamoa yo'q bo'lsa yoki maydonga 5 ta o'yinchisini chiqara olmasa, unda bu jamoa uchu qanday jarima belgilanadi?
182. Basketbolda to'p savatga qachon tushgan deb hisoblanadi?
183. Voleybolda qur'a tashash qaysi xakam tomonidan o'tkaziladi?
184. Basketbolda jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p necha ochko hisoblanadi?

185. Agar maydonda ikkala jamoani kiyimlari bir hil rahgda bo'lib qolsa, qaysi jamoa kiyim rangini o'zgartiradi?
186. Basketbolda bahsli to'p vaziyati sodir bo'lsa, to'p qayerdan tashlanadi?
187. Basketbolda 1 daqiqali tanafus necha marta beriladi?
188. Basketbolda hakam stoli ustidagi bayroqcha nima belgini bildiradi?
189. Basketbolda o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o'tadimi?
190. Voleybolda xar bir partiyada jamoaga nechta o'yinchi almashtirishga xukuk beriladi?
191. Futbol qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
192. Futbolda ogohlantirish uchun qaysi rangda kartochka bor?
193. Futbol bo'yicha birinchi rasmiy qoidalar qachon tasdiqlangan?
194. Futbolda ogohlantirish uchun nechta kartochka bor?
195. Darvozabon jarima maydonchasi necha metr?
196. Futbolda Qachon va qayerda birinchi Osiyo chempionati bo'lib o'tgan?
197. Futbol maydonida nechta hakam bor?
198. Futbolda Qachon va qayerda birinchi yevropa chempionati bo'lib o'tgan?
199. Futbol qanday o'yin deyiladi?
200. Futbolda Xalqaro futbol assotsiatsiyasi (FIFA) qachon tashkil topgan?

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi

201. Yugurishda qanday start turi bor?
202. Uloqtirish bo'limida qanday turlar bor?
203. Erkaklar va ayollar uchun granataning og'irligi qancha?
204. Har xil masofa buylab yugurishda start chizig'i qayerda bo'ladi?
205. Yengil atletika yugurish maydoni necha metr bo'ladi?
206. Yengil atletika necha bo'limdan iborat?
207. Yengil atletikada necha hil sakrash bor?
208. Uzunlikka sakrash usullari qaysilar?
209. Yugurishda nechta start turi bor?
210. Qisqa masofaga qaysi masofalar kiradi?
211. Qaysi masofalar o'rta masofaga, kiradi?
212. Qaysi masofalar uzoq masofaga kiradi?
213. O'ta uzoq masofaga qaysi masofalar kiradi?
214. Marafon yugurish necha metr?
215. Qaysi masofalar to'siqlar osha yugurishga kiradi?
216. Qisqa masofadagi estafeta yugurishga qaysi masofalar kiradi?
217. Yadroni og'irligi yoshlar va erkaklar uchun qancha?
218. Yadroni og'irligi qizlar va ayollar uchun qancha?
219. Bosqonni og'irligi erkaklar uchun qancha?
220. Nayzaning og'irligi erkaklar uchun qancha?
221. Yadro uloqtirishda sektor gradusi qancha?
222. Granata uloqtirishdagi karidorni eni qancha?
223. Nayzaning og'irligi ayollar uchun qancha?
224. Disk va bosqon uloqtirishda sektor gradusi qancha?
225. Tennos to'pi va granatani og'irligi qizlar va erkaklar uchun qancha?
226. Granata og'irligi ayollar va erkaklar uchun qancha?
227. Stadion yo'lkasida yugurish qaysi tomonga aylana bo'ylab yuguriladi.
228. Diskni og'irligi ayol va erkaklar uchun qancha?
229. Vertikal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?
230. Gorizontal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?
231. Joydan turib sakrashga qaysi sakrashlar kiradi?
232. Sportcha yurishning asosiy fazasi qaysi?
233. Qisqa masofaga yugurishning asosiy fazalari qaysilar?

234. Uzoq va o'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
235. Uzoq masofalarga yugurishda qaysi jismoniy sifat zaruriy hisoblanadi?
236. Uzunlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?
237. Uch xatlab sakrashning asosiy fazalari qaysi?
238. Balandlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?
239. Balandlikka sakrashning oxirgi fazasi qaysi?
240. Yengil atletika fani qaysi mashq turlarini o'z ichiga oladi?
241. Yengil atletika fanini o'rgatishda qaysi metodikalardan foydalaniladi?
242. "Atletika" so'zini mazmuni o'zbek tilida tushuntirib bering?
243. Marafondan Afinagacha bo'lgan marafon yugurish qachon dunyoga keldi?
244. Qisqa masofaga yugurishda birinchi o'rganish texnikasi qaysi?
245. Qisqa masofaga yugurishda ikkinchi o'rganish texnikasi qaysi?
246. Qisqa masofaga yugurishda uchunchi o'rgatish texnikasi qaysi?
247. Qisqa masofaga yugurishda to'rtinchi o'rgatish texnikasi qaysi?
248. O'rta va uzoq masofalarning dastlabki o'rgatish texnikasi qaysi?
249. Masofa bo'ylab yugurish texnikasidan oldingi texnika faza qaysi?
250. Uzoq masofaga yugurishda finishdan oldingi texnika fazasini toping?
251. Yugurishlardagi to'rtinchi texnika bo'limini toping?
252. Finish texnikasidan keyingi texnika fazasi qaysi?
253. Uzunlikka sakrashni dastlabki texnikasi qaysi?
254. Uzunlikka sakrashda uchishdan oldin nimaga e'tibor berish kerak?
255. Uzunlikka sakrashda, sakrash usullarini qaysi texnika bilan o'rgatadi?
256. Uzunlikka sakrashda eng oddiy usul qaysi?
257. Uzunlikka sakrashda oxirgi texnikasi qaysi?
258. Balandlikka sakrashda dastlabki texnikasi qaysi?
259. Balandlikka sakrashda deysinishdan oldingi texnikasi qaysi?
260. Qaysi masofalar g'ovlar osha yugurishga kiradi?
261. Balandlikka sakrashda tushishdan oldingi texnikasi qaysi?
262. O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
263. Sportcha yurishda qanday holatda musobaqadan chetlashtiriladi?
264. Yugurishlarda marra chizig'i qayerda bo'ladi?
265. 100m ga yugurish musobaqasi stadionning qanday joyida o'tkaziladi?
266. Uzoq masofaga yugurishda nechta texnika fazalari bor?
267. Qisqa masofaga start qanday beriladi?
268. Qaysi holatda marra hisoblanadi?
269. Marra chizig'ini sportchining qaysi qismi kesib o'tsa marra hisoblanadi?
270. O'rta masofaga start qanday beriladi?
271. Sportcha yurishda start qanday beriladi?
272. Uzunlikka sakrashda, nechta texnika fazasi bor?
273. Qaysi masofada turgakdan foydalaniladi?
274. Sportcha yurishda qanaqa startdan chiqiladi?
275. O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
276. Engil atletika Olimpiada o'yinlari turiga kiradimi?
277. Engil atletika yugurish yo'lagining kengligi qancha?
278. Yugurishda vaqtini qanday asbob bilan o'lchanadi?
279. Qaysi masofaga turgakdan foydalanilmaydi?
280. To'siqlar osha yugurishda suvli chuqur nechta bo'ladi?
281. Startga turganda qaysi oyoqni oldinga qo'yiladi?
282. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan necha barobar samarali hisoblanadi?
283. Buriilishlarda bajariladigan texnikani toping?
284. 200 m yugurishda turgakni yo'lakchani qaysi tomoniga joylashtiramiz?
285. Qanday holatda start buzilishi (falstart) bo'ladi?

286. Yugurishda to'pponcha otilganda qaysi buyruq bajariladi?
287. Sportcha yurish masofalariga qaysilar kiradi?
288. Sportcha yurishning asosiy texnika fazfasi qaysi?
289. Uzoq masofaga yugurishda ikkinchi fazasini toping?
290. G'ov osha yugurishga qaysi masofa kiradi?
291. Yugurishda qanaqa start turlari bor?
292. Uloqtirish bo'limiga qaysi snaryadlar kiradi?
293. Erkaklar va ayollar uchun granataning ogirligi qancha?
294. Yugurishda start chizig'i qayerda bo'ladi?
295. Dastlabki olimpiyada o'yinlari qaysi davlatda bo'lib o'tgan?
296. Qaysi masofada tirgakdan foydalaniladi?
297. Ko'p kurashga qaysi yengil atletika sport tur kirmaydi?
298. Balandlikka sakrashning necha xil turi bor?
299. (G'ov) yengil atletika jihoziga kiradimi?
300. Balandlikka sakrashda natijalar xisobga olinsa qanday belgi qo'yiladi?

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi

301. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday belgilarga qarab tasniflanadi?
302. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni kompleksini qanday mashqlardan boshlash tavsiya qilinadi?
303. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish uslublarini aniqlang?
304. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish uslublarini aniqlang?
305. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni majmuasi nechta mashqdan tuziladi?
306. Uqituvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarib ko'rsatib berganidan keyin mashqni o'tkazish uchun qanday buyruq beradi?
307. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida qanday vazifalar hal qilinadi?
308. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz o'tkazishda qanday buyruq beriladi?
309. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tugatish qoidalarini aniqlang?
310. Mashg'ulotda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotni nimaga asoslanib tuzadi?
311. Dastlabki holat (D.H.) bu nima?
312. Qo'llarni mashqlar jarayonidagi oraliq holatini aniqlang?
313. Oyoqlarni bir qator safda turish holatini aniqlang?
314. Oyoqlarni bukilgan holatini ko'rsating?
315. Dastlabki holatlarda qo'llarning bukilgan holatini aniqlang?
316. Gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlariga nimalar kiradi?
317. Saf mashqlari yordamida qanday vazifalar xal etiladi?
318. Figurali yurish usullarini aniqlang?
319. Saflanish va qayta saflanishlarni aniqlang?
320. Ayollar uchun gimnastikaning turini toping?
321. Safdan orani ochish uchun qanday bo'yruq beriladi?
322. Safda orani yaqinlashtirish uchun qanday bo'yruq beriladi?
323. Safda xarakatni qaysi oyoqdan boshlash lozim?
324. Safda "Ortga" buyrug'i qaysi yelkadan bajariladi?
325. Doira bo'lib yurish uchun zalni qaysi qismida buyruq beriladi?
326. Harakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish uchun qanday buyruq beriladi?
327. Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?
328. Harakatni boshlash uchun qanday buyruq beriladi?
329. Saf mashqlari nechta guruhga bo'linadi?
330. "Qirra bo'lib" saflanish, saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
331. "Ilon izi" bo'lib yurish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
332. Juftlama qadamlar bilan orani ochish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?

333. Necha davlatlarda sport gimnastikasi mavjud?
334. Orani ochish....- bu nima?
335. Yaqinlashtirish.....- bu nima?
336. Gimnastika mashqlarini yozish shakllari?
337. Saf bu....- nima?
338. Yonma-yon qator bu nima?
339. Ketma-ket qator bu nima?
340. Oraliq nima?
341. Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar?
342. Tayanib sakrashni aniqlang?
343. Osilish atamasini aniqlang?
344. Tayanish atamasini aniqlang?
345. Qo'shcho'pda tayanish turlarini aniqlang?
346. Tutish nima?
347. Turnikda tebranish atamasini aniqlang?
348. Ko'prik atamasini aniqlang?
349. Dars qismlarini aniqlang?
350. "Atletik gimnastika"- gimnastikaning qaysi turiga kiradi?
351. Ovqatlangandan so'ng necha soatdan keyin shaxsiy atletik gimnastika bilan shug'ullanish kerak?
352. Gimnastika musobaqalari necha ballik sistemada olib boriladi?
353. Gimnastikachilarni tayyorlash turini aniqlang?
354. Sog'lomlashtirish gimnastika turlarini aniqlang?
355. Ertalabki gigiyenik gimnastika majmuasidagi birinchi mashqni aniqlang?
356. Qaysi vaqtda jismoniy tarbiyada tanaffuslari o'tkaziladi?
357. Asosiy gimnastika qaysi shaklda o'tkaziladi?
358. Gimnastikaning musiqiy shakli?
359. Ritmik gimnastika bilan kimlar shug'ullanishi mumkin?
360. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi qancha vaqtdan keyin alishtiriladi?
361. Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati?
362. "Ishlab chiqarish gimnastikasi"- gimnastikaning qaysi turiga taaluqli?
363. Ishlab chiqarish gimnastikasi qayerda o'tkaziladi?
364. Davolash gimnastikasini vazifasi nima?
365. Asosiy gimnastika vositalari bilan qaysi yoshda shug'ullanish mumkin?
366. Asosiy gimnastikani vositalariga nimalar kiradi?
367. Asosiy gimnastikani amaliy ahamiyati nima?
368. Amaliy gimnastikani nechta turlari bor?
369. Dars konspektini yozishda avval nima aniqlanadi?
370. Dars qanday qismlardan iborat?
371. Darsni tayyorgarlik qismi vositalarini aniqlang?
372. Gimnastika darsida (mashg'ulotida) qanday vazifalar hal qilinadi?
373. Darsni asosiy qism vositalarini aniqlang?
374. Darsni yakunlovchi qism vositalarini aniqlang?
375. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida mashqlarni ketma-ketligi qanday o'tishi tavsiya qilinadi?
376. Tayanib sakrashda qanday sport anjomlaridan foydalaniladi?
377. Gimnastikaning tarbiyaviy vazifalarini aniqlang?
378. Gimnastikada sog'lomlashtiruvchi vazifalarni aniqlang?
379. Darsning asosiy qismida qanday vazifalar hal qilinadi?
380. Gimnastika darsini tashkil qilishda o'qituvchi nimaga amal qiladi?
381. Darsni tayyorgarlik qismi vazifasini aniqlang?
382. Dars konspekti kim tomonidan ishlab chiqiladi?

383. Mator zichligini oshirish uchun qanday uslublardan foydalaniladi?
384. Gimnastika mashqlarini o'rgatish nechta bosqichdan iborat?
385. Saf mashqlar yordamida qanday vazifalar hal etiladi?
386. Zalning (gimlamning) o'rtalarini aniqlang?
387. Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?
388. Xronometraj ma'lumoti qanday vazifalarni hal qiladi?
389. Pulsometriya orqali hal qilinadigan vazifani aniqlang?
390. Erkin mashqlarni vositalari?
391. Gavdaning qo'llarga tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakatini aniqlang?
392. Ko'tarilish atamasini aniqlang?
393. Statik mashqni aniqlang?
394. Bir oyoqda turg'un holatni saqlash atamasini aniqlang?
395. URMlarni o'tish usulini aniqlang?
396. Gimnastika atamaları deganda nimani tushunasiz?
397. Tayanib sakrashni aniqlang?
398. Oyoqlarning bukilgan holatini atama bo'yicha aniqlang?
399. Oldinga umboloq oshish uchun ehtiyotlash (yordam berish)da qayerdan ushlanadi?

Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari

400. Gigiena so'zi nimani anglatadi?
401. Gigiena qanday fan?
402. Gigienaning o'rganish obekti ko'rsating?
403. Gigiena fani nechta omillarni o'rganadi?
404. Empirik usulda to'plangan gigienik ma'lumotlarni birinchi bo'lib jamlagan olim kim?
405. Kasalliklarning paydo bo'lishida ichki va tashqi muxit ta'sirini asoslab bergan olim kim?
406. Profilaktika va me'yorlar tartibini ishlab chiqadigan gigienaning amaliy bo'limi nima?
407. Sog'lik xolati nima?
408. Xozirgi vaqtda sog'liq uchun aniq va yashirin xavf tug'dirayotgan vosita bu nima?
409. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi fizik omillar to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
410. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi biologik omillar to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
411. Tashqi muhit omillarini fizikaviy, kimyoviy, bakteriologik, toksikologik va radio-logik jixatdan tadqiq qilish usuli qaysi?
412. Klinikalarda, korxonalarda, maktablarda va boshqa joylarda profilaktik tibbiy ko'riklar o'tkazish vaqtida qo'llaniladigan usulni aniqlang?
413. Odam a'zolari va sistemalarining vazifaviy holatini turli sharoitlarda tekshirish usullarni aniqlang?
414. Tashqi muhitning salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'siri natijasini aniqlaydigan usulni aniqlang?
415. Barcha sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni asosiy gigienik masalalarga bog'lik xolda ko'yidagi gruppalariga bo'linadi?
416. Xozirgi kunga qadar er yuzida ma'lum bo'lgan va o'rganib chiqilgan yuqumli kasalliklarni nima?
417. Patogen omil kirgan organizmda yuz beradigan fiziologik va patologik o'zgarishlar yig'indisi?
418. Yuqumli kasallikning bironta o'lka, viloyatda yoki mamlakatda keng tarqalib ketishi nima?
419. Bir vaqtda halqaro miqyosda, ya'ni bir necha mamlakat va qit'alarda bironta infeksiyon kasallikning keng tarqalib ketishi qaysi?
420. Muayyan xududda bironta yuqumli kasallikning doimiy uchrab turishi qaysi?
421. Hayvonlar orasida bironta yuqumli kasallikni keng tarqalib ketishi qaysi?
422. Mikroblarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi qaysi?
423. Xashoratlarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi qaysi?
424. Kemiruvchilarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi qaysi?

425. Havoni gigienik xususiyatlari ketma-ketligi to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
426. Inson organizmida o'ta past havo xaroratida nima yuz beradi?
427. Inson organizmida o'ta yuqori havo xaroratida nima yuz beradi?
428. Odam tashqi muxitga issiqlikni qaysi a'zolari orqali chiqaradi?
429. Odam tanasi xaroratining bir me'yorda turishini nima ta'minlaydi?
430. Odam bir kecha-kunduzda kancha litr suyuqlik, ovqat va havo ishlatadi?
431. Odam bir kecha-kunduzda kancha litrgacha kisloroddan foydalanadi?
432. Atmosferaning quyi pastki qatlamining nomi nima va uning qalinligi qancha?
433. Troposferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
434. Stratosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
435. Mezosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
436. Atmosferaning necha km dan yuqorisida vakuumga o'xshash sharoit?
437. Atmosfera nimaning xisobiga isiydi?
438. Nima sababli quyosh urushi kasalligi kelib chiqadi?
439. Yuqori temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?
440. Past temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?
441. Kesson kasalligi qachon yuzaga kelishi mumkin?
442. Ma'lum bir joyda ko'p yillar davomida kuzatiladigan ob-havo ko'rsatkichi nima deyiladi?
443. Issiq va tropik mintaq qaysi?
444. Doimiy muzlik mintaqasi qaysi?
445. Ma'lum joyda vakt biriligidan sodir bulayotgan atmosferadagi fizikaviy jarayonlar
446. Ob-havoga bog'liq bo'lgan kasalliklar nima deyiladi?
447. Ob-havoning nechta va qanday klinik turlari farqlanadi?
448. Erdan yuqoriga ko'tarilish bilan atmosfera bosimi nima bo'ladi?
449. Cheklangan bo'shliqda sun'iy yo'l bilan yuzaga keltirilgan yoki tabiiy xususiyatlarga ko'ra qaror topgan iqlim shart-sharoitlari nima deyiladi?
450. Odam organizmining yangi iqlim sharoitiga ko'nikish qobiliyati nima deyiladi?
451. Katta yoshli odam organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?
452. Bolalar organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?
453. Ichimlik suvi tarkibida necha xilgacha makro va mikroelement bo'ladi?
454. Koli-titr nima?
455. Koli-indeks nima?
456. Xar bir cho'miluvchi inson suv xavzasiga qancha bakteriya tushiradi?
457. Nima uchun respublikamizda gigienik va epidemiologik jixatdan suvni tozalashga aloxida ahamiyat beriladi?
458. Suvni tozalashning birinchi bosqichi qaysi?
459. Vodoprovod stantsiyalarida suvni zararsizlantirishning keng tarqalgan usuli qaysi?
460. Tuproqning murakkab mineral birikmalar kompleksi necha % ni tashkil etadi?
461. Tuproqning organik moddalari necha % dan iborat?
462. Sportchi tishini qachon va necha marotaba yuvishi kerak?
463. Inson tanasi, og'iz bo'shlig'ini parvarishlash bilan bog'liq bo'lgan gigienik malakalarni tarbiyalashni o'rganadigan va ishlab chiqadigan fan qaysi?
464. Shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiena me'yori va qoidalariga rioya qilmaslik nimaga olib keladi?
465. Gigienik talablarga javob bermaydigan poyavzalning oqibatlarini deganda nimani tushunasiz?
466. Juda ko'p nerv tolalarining uchlari joylashgan, tashqi taasurotni qabul qilishdagi birinchi analizator deganda nimani tushunasiz?
467. Inson organizmida parvarish qilish juda muxim gigienik ahamiyatga bo'lgan qaysi?
468. Kiyimbosh va poyabzallarning asosiy vazifasi to'g'ri ko'rsatilgan qator qaysi?
469. Inson organizmini xarakatlanishda sovqotish va muzlashdan ximoya qiluvchi vositalari deganda nimani tushunasiz?

470. Sport poyafzali va kiyimlaridan qachon foydalanish kerak?
471. Chiniqish?
472. Chiniqishning nechta turi farqlanadi?
473. Inson organizmini chiniqtirish nimaga olib keladi?
474. Organizmni past xaroratga chidamligini oshirish uchun nima qilish kerak?
475. Inson organizmini chiniqtirish printsiplari to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
476. Chiniqishning qanday turlari farqlanadi?
477. Oftob ultrabinafsha nuridan kuyganda birinchi yordam qanday qilinadi?
478. Jismoniy mashqlar ta'sirida inson organizmida sodir bo'ladigan isbotlangan jarayonlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating?
479. Suv mashqlari davomida inson tanasida nimalar sodir bo'ladi?
480. Suv bilan chiniqishni boshlashda suvning harorati necha °S bo'lishi kerak?
481. Kuyosh nuridan chiniqishda toblanishni necha daqiqadan oshirmaslik kerak?
482. Yorug'lik koeffitsienti – nima?
483. Yorug'lik nuri qaysi tomondan tushishi kerak?
484. Basseyinlardagi suvning tiniqligi shu darajada bo'lishi kerak?
485. Yopiq suv xavzalariga qo'yilgan gigienik talablar. tindirilgan suv basseyin kafel bilan qoplangan va keng bo'lishi kerak?
486. Organizmda plastik jarayonlarni taminlash uchun zarur bo'lgan ingredientlar?
487. Odam uxlagan vaqtda qancha miqdorda energiya sarf qiladi?
488. Energiya sarflanishini belgilash qaysi metod orqali amalga oshiriladi?
489. Aerobik tipdagi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chag'i uchush, velosiped uchish, suzish) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?
490. Aerobik - anaerobik tipdagi sport turlari (o'rtacha masofalarga yugurish, sport o'yinlari, eshkak eshish, kurash) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?
491. Anaerobik tipdagi sport turlari (sakrash, sprintercha - yugurish) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?
492. Sportchining kundizgi ovqat ratsionida uglevodning miqdori kaloriya qimmatining necha % ta'min etmog'i kerak?
493. Odam tanasi quruq qoldig'ining necha % ni oqsillar tashkil etadi?
494. Odam ovqatlanishida asosiy ozuqa moddalar nimalar?
495. Avitaminoz tushunchasi deganda nimani tushunasiz?
496. Asosiy modda almashinishi qaysi birlikda ifodalanadi?
497. Asosiy modda almashinishi qanday aniqlanadi?
498. Asosiy modda almashinishi nima?
499. Gipervitaminoz haqida tushuncha bering?

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi

500. Belbog'li kurashning avvalgi nomi?
501. Belbog'li kurashda necha bor kurashchiga jazo beriladi?
502. Birinchi Olimpiada o'yinlari qayerda o'tkazilgan?
503. Guruh murabbiysi bellashuv vaqtida berilgan joyda yoki gilam atrofidagi masofa turishi mumkinmi?
504. Dzyudo kurashi necha daqiqa davom etadi?
505. Dzyudo kurashi qayerda paydo bo'lgan?
506. Yonbosh deganda qanday usul tushuniladi?
507. Qadimgi kurash yodgorliklari qachon topilgan?
508. Qadimda O'zbekiston xududida qanday kurash turlari mavjud bo'lgan?
509. Kurash gilamining eng kichik hajmi?
510. Qaysi yili Erkin kurash olimpiya o'yinlari doimiy sport turi bo'lib kiritilgan?
511. Kurash bo'yicha birinchi jaxon chempionati nechanchi yilda va qayerda o'tkazilgan?
512. Kurash musobaqalarida xakamlar ishlatadigan ishoralar necha xil bo'ladi?

513. Kurashda yonbosh bahosi necha marotaba beriladi?
514. Kurashchilarning maxsus jismoniy fazilatlarini?
515. Kurashchining asosiy holatlarini ko'rsating?
516. Milliy kurashda 2 la kurashchida ogohlantirishlar soni bir xil bo'lib kurash vaqti tugasa qaysi kurashchiga g'alaba beriladi?
517. Milliy kurashda ogohlantirish nechta bo'ladi?
518. Musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvalga o'zgartirish kiritish mumkin. U kim tomonidan bajariladi?
519. Musobaqada kurashayotgan kurashchi raqibiga ataylab og'ir jarohat etkazganda kurashchiga qanday ogohlantirish beriladi?
520. Milliy kurash musobaqadagi vazn toifalari. (18-35 yosh)?
521. Sambo kurashi qachon va qayerda paydo bo'lgan?
522. Qaysi yili Kurash bo'yicha jaxon chepionati o'tkazildi?
523. Qizlar 18 yoshgacha bo'lgan kurashchilar vazn toifasi qanday bo'ladi?
524. Turkistonda qachondan boshlab professional polvonlar o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlangan?
525. Respublika sport qo'mitasi Toshkent shahrida maxsus milliy kurash sektsiyasi qachon ochildi?
526. Kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi qachon va qayerda o'tkazilgan?
527. Dunyo andozalariga mos keladigan kurash qoidalari qachon va kim tomonidan ishlab chiqildi?
528. Nechanchi yilda Al-Xakim at-Termiziy xotirasiga bag'ishlangan Kurash bo'yicha xalqaro turniri o'tkazish to'g'risidagi Vazirlar Mahkamasining qarori chiqdi?
529. O'zbek kurashi bo'yicha 1- jahon chempionlari kim?
530. Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi qachon tashkil qilindi?
531. Kurash zalining harorati qanday bo'lishi kerak?
532. Milliy kurash dasturining asosiy vazifalari
533. Nechanchi yili o'rta maktablarning jismoniy tarbiya dasturiga kurash darsi kiritilgan?
534. Kurash darsining tuzilishi necha qismdan iborat?
535. Kurash darsni samarali o'tkazish uchun uning nechta fazasiga rioya qilish kerak?
536. Vazn toifalari. O'smirlar kichik tabaqasi (13-14 yosh)?
537. Dakki iborasi qachon beriladi?
538. Qaysi xollarda "yarim" baxo beriladi?
539. Qaysi xollarda kurashchiga "sof" g'alaba beriladi?
540. Vaqtini kuzatuvchi xakamlar vazifasi?
541. "Yonbosh" usuliga qarshi - ximoya xar qanday kurash xolatida qanday bajariladi?
542. "Qaytarma" usuliga qarshi "bosish" usulini ko'llash koidasi.
543. "Qaytarma" usulining bajarilishi necha turdan iborat?
544. "Xalol" iborasi qachon beriladi?
545. "Siltash" usuli necha xil bajariladi?
546. "Siltash" usulini bajarilishini necha turdan iborat?
547. "Tizaga mindirish" usuli necha uslubda bo'ladi?
548. To'sish usuli necha xil?
549. Xakamlar kiyimi qanday bo'lishi kerak?
550. "Belbog'li kurash"da turish xolat necha xil bo'ladi?
551. Bosma usuliga qarshi ximoya o'ng oyok oldingi xolatda bo'lganda?
552. Bosh kotib va kotiblarni vazifasi?
553. Bosh xakam o'rinbosarini vazifasi?
554. Dakki iborasi qachon beriladi?
555. Dunyo o'zbek polvonlar kimlar?
556. Yon tomondagi xakamlar vazifalari?
557. Yonbosh baxosiga necha ball beriladi?
558. Yonbosh iborasi qanday ishlatiladi?
559. Ikki kara jaxoi chempioni kimlar?

560. Qaysi davlatda xar yili kurash turida Islom Karimov turniri o'tkaziladi?
561. Qaysi yili Angliyaning Betfort shaxrida I. Karimov turnirida nechta medal olib kelindi?
562. Qaysi yili Andijon shaxrida Zaxriddin Muxammad Bobur xalkaro turnirida milliy kurashning yangi koidasi muxokama kilindi?
563. Qaysi yili Zaxriddin Muxammad Bobur xotirasiga bag'ishlangan xalkaro turner o'tkazildi?
564. Qaysi yili Namangan shaxrida Mustakillik bayramiga bag'ishlab "Belbog'li" kurash turi bo'yicha xalkaro turner o'tkazildi?
565. Qaysi yili Toshkent shaxrida "O'zbek kurashi" bo'yicha birinchi O'rta Osiyo xalklari olimpiadasi bo'lib o'tdi?
566. Qaysi yili Farg'ona viloyati xokimligi sovrini uchun Qaysi tumanda Respublika ochik birinchiligi bo'lib o'tdi?
567. Qaysi yili xalkaro kurash asotsiatsiyasi tashkil etildi?
568. Qaysi xollarda "yarim" baxo beriladi?
569. Qaysi xollarda kurashchiga "sof" g'alaba beriladi?
570. Kim tomonidan va qaysi yili jaxon andozalariga mas keladigan qonun- qoidalar joriy etildi?
571. Kurash assotsiatsiyasi faxri prizidenti etib kim va qachon saylangan?
572. Kurash bo'yicha joxon chempionati qaysi yili va kaerda o'tkazildi?
573. Kurash bo'yicha ikkinchi jaxon chempionati qaysi davlatda o'tkazildi?
574. Kurash bo'yicha uchinchi jaxon chempionati qaysi davlatda o'tkazildi?
575. Kurash gilami miksimal o'lchami necha metr bo'ladi?
576. Kurash gilami minimal o'lchami qancha bo'lish kerak?
577. Kurash gilamini maksimal o'lsami necha metr bo'ladi?
578. Kurash gilamini minimal o'lchamdagi ko'k rangdagi mat necha dona bo'ladi?
579. Kurash gilamini minimal o'lchamdagi och yashil rangdagi mat necha dona bo'ladi?
580. Kurash gilamini minimal o'lchamdagi yashil rangdagi mat necha dona bo'ladi?
581. Kurash gilamini qizil rangdagi minimal o'lchamdagi mati nechta bo'ladi?
582. Kurash iborasi qanday ishlatiladi?
583. Kurash musobakasi o'tkazishda kerak bo'ladigan asbob uskunalar?
584. Kurash musobaqasi o'tkazilganda kerak bo'ladigan asbob uskunalar nima?
585. Kurashda asosiy mashqlar nechta bo'ladi?
586. Kurashda ikki kishilik mashqlar nechta bo'ladi?
587. Kurashda maxsus mashqlar nechta bo'ladi?
588. Kurashda necha usul mavjud?
589. Kurashda necha ximoya usuli bor?
590. Kurashchilar gigienasi?
591. Kurashchilarning sport kiyimi qanday bo'lishi kerak?
592. Musobaka shifokori vazifasi?
593. Musobakaga kech kolib kelgan komandani musobakaga ko'yiladimi?
594. Musobaqa bellashuvi vaqti qancha bo'ladi (kattalar)?
595. Musobaqa bosh xakami vazifasi nimadan iborat?
596. Musobaqa xakami necha kishidan iborat?
597. Musobaqada nechta vazin ishtirok etadi? (kattalar)?
598. Navro'z bayramlarida kurash musobakalari kay tarzda o'tkaziladi?
599. Nechanchi yil "O'zbekiston sport ustasi" degan unvon taxsis etildi?
600. Nechanchi yil "O'zbekistonda xizmat ko'rsagan ustoz" degan unvon taxsis etildi?

Suzish va uni o'qitish metodikasi

601. Sporchasuzish usullari qaysi asrdan ma'lum?
602. Suzish bo'yicha I olimpiada qaysi yilda va necha metrga qaysi usulda musobaqa o'tkazilgan?
603. Statik suzish deb nimaga aytiladi?
604. Suzish sporti bilan shugullanuvchilarda o'pkasining tiriklik sigimi qanchagacha oshadi?
605. 60-75 sm balandlikdagi start supachasidan eng yaxshi uchish burchagi darajasini aniqlang?

606. Suzish musobaqalari fakat erkaklar o'rtasida nechanchi yilga qadar o'tkazilgan?
607. Ayollar suzish musobaqasiga qatnashish uchun qaysi yildan va nechanchi olimpiada dasturiga kiritilgan?
608. Suzishning "Delfin" usuli mustaqil usul sifatida nechanchi yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan?
609. Odatda, masofani qaysi usul bilan suzib o'tishda eng tezkor qaysi usul ko'llaniladi?
610. Dinamik suzish deb nimaga aytiladi?
611. Cho'kish turlarini aniqlang?
612. Suzishning didaktik qoidalariga qaysilar kiradi?
613. Kompleks suzishlarga necha metrgacha suziladi?
614. Suzuvchi suppachadan start olish vaqtida necha sekund vaqt yutishi mumkin?
615. I va II razryadli suzuvchi start olish supachasidan suv yuziga chikkuncha bo'lgan oralikdagi suzish xarakatlarini ayol va erkaklardagi metirini aniqlang?
616. Brass usuli qachon, qaysi olimpiadada mustaqil sport turi sifatida musobaqaga kiritildi?
617. Suvning xar tomondan yonalgan itaruvchi kuchlarining jam bo'lib yonalgan nuqtasi nima deyiladi?
618. Suvga chukayotgan odamni qutqarish ishi suzishning qaysi usullari yordamida amalga oshiriladi?
619. Mutaxasislar tomonidan tug'ma suzish usuli hisoblangan usul qaysi?
620. Hidrostatika nima?
621. Odamning suvda qalqib tura olish qobiliyati nima deb ataladi?
622. Qishki basseynlarda mashg'ulot o'tkazish uchun suv harorati qancha bo'lishi lozim?
623. Suvdagi eng yaxshi xolat nima?
624. Cho'kishning eng ko'p uchraydigan turi qaysi?
625. Cho'kishning asfiktsiya turi asosan kimlarda ko'proq kuzatiladi?
626. Bolalarga sun'iy nafas oldirish qanday usulda amalga oshiriladi?
627. Nafas oldirish bir daqiqada necha marta bo'lishi lozim?
628. Chalqancha suzish olimpiada o'yinlariga qachon kiritilgan?
629. Yonboshlab suzishning amaliy ahamiyati qanday?
630. Yonboshlab suzishda dastlab qo'l xarakati qanday bo'ladi?
631. Maktabgacha yoshdagi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilariga eng oldin qaysi usulda suzish o'rgatiladi?
632. Supachadan sakrab start olishda sportchilarning dastlabki xolati qanday bo'ladi?
633. Burilish necha xil bo'ladi?
634. Suzishga qaysi bo'limlar kiradi?
635. Sinxron yani badiiy suzishda necha balli baholashdan foydalaniladi?
636. To'yib ovqatlangandan so'ng qancha vaqtdan keyin suzish mumkin?
637. Mashq qilish paytida suv haroratining bir muncha ko'tarilishi kuzatiladi. Bunga sabab?
638. Suvda eng qulay xolat?
639. Xarakat ko'nikmasini xosil qilish necha bosqichdan iborat?
640. Uchish tezligi va uzunligi, suvga kirgandan sung suzishning boshlang'ich tezligi nimaga bog'liq?
641. O'zbekistonda ilk, suv sporti bayrami qachon va qaerda o'tkazilgan?
642. O'zbekistonda suzish bo'yicha ilk federatsiyasi qachon tuzilgan?
643. Suzish sportining jaxonga keng tarqalishiga asosiy sabab nima?
644. Brass usulida olimpiada masofalari necha metrni tashkil etadi?
645. Qutqaruv doirasini necha metrni tashkil etishi mumkin?
646. Suzishni o'rgatishda boshlang'ich tayyorgarlik guruxiga necha yoshdan qabul qilinadi?
647. Start supachasi suv sathidan necha metr baland bo'ladi?
648. II-Olimpiada o'yinlarida suzish bo'yicha musobaqada qaysi mamlakat I-urinni egalladilar?
649. Suzish bo'yicha maktablar qaysi asrda ochilgan?
650. Qaysi usul texnikasi bir - biriga uxshab ketadi?

651. O'zbekistonda suzish sportining boshlangich rivojlanish davrlari?
652. Bolalarni suzishga o'rgatishda necha yoshdan suzishga o'rgatish lozim?
653. Respublikada birinchi marta suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tgan yil?
654. Kroll usulida ko'krakda suzishda start qayerdan olinadi?
655. Suzish mashg'ulotlarining basseyn uzunligi?
656. Suzish fani qaysi fanlar bilan uzviy bogliq?
657. Suzish darsining vazifasi nimalardan iborat?
658. Yer qurrasining necha foizini suv tashkil etadi?
659. Krol usulida ko'krakda yani erkin usulda suzish necha metrlarga suziladi?
660. Brass usulida suzish necha metrlarga suziladi?
661. Amaliy suzish nima?
662. Sinxron (badiiy) suzish qanday harakatlardan tuzilgan?
663. Suv to'pi sport o'yinida ro'yhatda (zayavkada) nechta sportchi kiritiladi?
664. Suvning yopishqoqligi nima bilan xarakterlanadi?
665. Suvning zichligi nima bilan ifodalanadi?
666. To'yib ovqatlanandan keyin 2 soat davomida suzish mumkin emas, nima uchun?
667. Sinxron (badiiy) suzish xilma-xil statik va dinamik harakatlardan tuzilgan qanday tarkibda qatnashiladi va kimlar qatnashadi?
668. Suzish deb nimaga aytiladi?
669. Statik suzish deb nimaga aytiladi?
670. Suzish texnikasi deganda nimani tushuniladi?
671. Suv qanday xususiyatlari bilan xarakterlanadi?
672. Dinamik suzish deb nimaga aytiladi?
673. Sportcha suzish texnikasi deganda nimani tushunasiz?
674. Dinamik suzish deb nimaga aytiladi?
675. Qishki basseynlarda mashg'ulot o'tkazish uchun suv xarorati qancha bo'lishi lozim?
676. Chukishning eng kup uchraydigan turi qaysi?
677. Bolalarga sun'iy nafas oldirish qanday usulda amalga oshiriladi?
678. Suzishda maxsus sport mashg'ulotlari necha yoshdan boshlanadi?
679. Badiiy (sinxron) suzish usuli nima?
680. O'zbekiston Respublikasida qachondan boshlab sportga e'tibor yaxshilandi?
681. Suzish bo'yicha musobaqalarga xakamlilik qilish qaysi tashkilot tasdiqlagan amaldagi qoidaga asosan o'tkaziladi?
682. Start olish usullari necha turga bo'linadi?
683. Sportcha suzish usullarining qaysilarda supacha (tumbochka)dan start olinadi?
684. Ochiq burilishlar devorga qaysi qo'l to'g'ri kelishiga qarab, qaysi tomonga aylanib burilish bajarilishi mumkin?
685. Ko'krakda krol usulida qo'llar qanday harakatlanadi?
686. Start oldi xolatida suzuvchini oyoq panjalari qaysi kenglikda va qanday qo'yiladi?
687. Supachadan turib start olish jarayonida qanday fazalarga bo'linadi?
688. Suzishga o'qitish jarayonida qollanadigan asosiy usullar?
689. Qaysi burilish ochiq burilish deb ataladi?
690. Suv ichida basseyn devoridan deysinib start olish suzishning qaysi sportcha usulida qo'llaniladi?
691. Suvning fizikaviy xossalari nimalar kiradi?
692. Suzish qaysi sport turlari uchun asosiy hisoblanadi?
693. Nechanchi yilda mustaqil O'zbekistonda suzish Federatsiyasi tashkil qilindi?
694. Qaysi usul eng tezkor va ommabop hisoblanadi?
695. Suvning qayishqoqligi nima?
696. Suvning itarib chiqish kuchi nima?
697. Odam suv sathida yotgan tanaga qanday kuch ta'sir qiladi?
698. "Suzish nazariyasi va uslubi" faning maqsadi nima?

699. Start tumbochkasining suv sathidan balandligi qancha?
700. Suzish basseynlari xajmi qancha?

Jismoniy tarbiya va sport menejmenti

701. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti sohasining roli va ahamiyati nimada?
702. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti fanining tamoyillarini aniqlang?
703. Menejmentning tadrijiy rivojlanish tarixini aniqlang?
704. Ilmiy boshqarish tushunchasi nima kiradi?
705. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining asosiy tushunchalari nimalar?
706. Boshqarish usullarini aniqlang?
707. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining mohiyati va tamoyillari qanday amalga oshiriladi?
708. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining maqsadi nimadan iborat?
709. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti fanining vazifasi nimadan iborat?
710. "Sog'lom avlod uchun" ordeni nechanchi yil kim tomonidan ta'sis etildi?
711. Oliy Majlis bu qanday faoliyat turi?
712. Prezidentlik nima?
713. Vazirlar Maxkamasi qanday organ?
714. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi qonun" qachon qabul qilingan va nechta moddadan iborat?
715. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi nechanchi yil va kim tomonidan tuzilgan?
716. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning davlat va jamoat idoralari?
717. Trener-instruktor kim va nima vazifa bajaradi?
718. Sport turi bo'yicha trener kim va nima vazifa bajaradi?
719. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi nima vazifa bajaradi?
720. Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslarning malaka toifalari qanday bo'ladi?
721. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining vazifalari nimadan iborat?
722. Trenerlik faoliyati nima?
723. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasining vazifalari nimadan iborat?
724. Targ'ibot ishlari deganda nimani tushunasiz?
725. "Alpomish" maxsus testlari kimlar uchun belgilangan?
726. "Barchinoy" maxsus testlari kimlar uchun belgilangan?
727. "Alpomish" testlari nechta bosqichdan iborat?
728. "Alpomish" testlari necha yoshgacha mo'ljallangan?
729. "Barchinoy" testlari necha yoshgacha mo'ljallangan?
730. "Alpomish" testlarining birinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
731. "Alpomish" testlarining ikkinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
732. "Alpomish" testlarining uchinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
733. "Barchinoy" testlarining birinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
734. "Barchinoy" testlarining ikkinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
735. "Barchinoy" testlarining uchinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
736. Respublikasi Vazirlar maxkamasining O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari haqidagi qarori qachon qabul qilingan?
737. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari haqidagi Nizom nechanchi yil qabul qilingan?
738. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qachon tashkil topgan?
739. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi tarkibiga necha kishi saylanadi?
740. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayerda joylashgan?
741. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qachon tashkil topgan?
742. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasining Nizomi nimaga muvofiq ishlab chiqilgan?
743. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasining maqsadi nima?

744. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasining Bosh Assambleyasi qanday vazifa bajaradi?
745. Menejmentning tadrijiy rivojlanish tarixini aniqlang?
746. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasining vazifalari nimadan iborat?
747. XOQ, uning tuzilishi va vazifasi nimalardan iborat?
748. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarining faoliyati nomadan iborat?
749. Jismoniy tarbiya va sport menejerlarining qaysi lavozimlari va professional faoliyatlariga qarab, ularni shartli ravishda qanday guruhlariga bo'lish mumkin?
750. Qaysi davlatning Iqtisodiyot fakultetida "Sport menejmenti" mutaxassisligi bo'yicha o'qishlar tashkil etilgan?
751. Xalqaro toifali trenerning malaka toifasi qaysi tashkilotlar tomonidan beriladi?
752. O'zbekiston Respublikasi II va I toifali trenerlarning malaka toifalari kim tomonidan beriladi? tasdiqlangan?
753. Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslarning malaka toifalari yagona sport klassifikatsiyasi nimalardan iborat?
754. Trenerlik faoliyati qanday shakllarda amalga oshirilishi mumkin?
755. Trenerlik faoliyati nima asosida amalga oshiriladi?
756. Sport turi qanday faoliyat turi hisoblanadi?
757. Trenerlik faoliyati qanday faoliyat?
758. Targ'ibot ishlari deganda nimani tushunasiz?
759. "Alpomish" maxsus testlari kimlar uchun belgilangan?
760. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining vazifalari nimadan iborat?
761. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi nima vazifa bajaradi?
762. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qachon tashkil topgan?
763. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining vazifalari nimadan iborat?
764. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qachon tashkil topgan?
765. Respublikasi Vazirlar maxkamasining O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari haqidagi qarori qachon qabul qilingan?
766. "Alpomish" testlarining ikkinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
767. "Alpomish" testlarining uchinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
768. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayerda joylashgan?
769. Menejmentning tadrijiy rivojlanish tarixini aniqlang?
770. Boshqarish usullarini aniqlang?
771. Trenerlik faoliyati nima?
772. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarining faoliyati nomadan iborat?
773. Sport turi to'g'risida tushunchangiz?
774. Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslarning malaka toifalari qanday bo'ladi?
775. Trener-instruktor qanday mutaxassis?
776. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi nima vazifa bajaradi?
777. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qachon tashkil topgan?
778. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining vazifalari nimadan iborat?
779. Respublikasi Vazirlar maxkamasining O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari haqidagi qarori qachon qabul qilingan?
780. Menejmentning tadrijiy rivojlanish tarixini aniqlang?
781. Ilmiy boshqarish tushunchasi nima kiradi?
782. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayerda joylashgan?
783. "Alpomish" testlarining ikkinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
784. "Alpomish" testlarining uchinchi bosqichi necha yoshdan, necha yoshgacha belgilangan?
785. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qachon tashkil topgan?
786. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining vazifalari nimadan iborat?
787. Sport turi bo'yicha trener qanday mutaxassis?
788. Trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslarning malaka toifalari qanday bo'ladi?

789. Jismoniy tarbiya va sport menejmentining vazifalari nimadan iborat?
790. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi qachon tashkil topgan?
791. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi nima vazifa bajaradi?
792. Targ'ibot ishlari deganda nimani tushunasiz?
793. "Alpomish" maxsus testlari kimlar uchun belgilangan?
794. Menejmentning tadrijiy rivojlanish tarixini aniqlang?
795. Boshqarish usullarini aniqlang?
796. Trenerlik faoliyati nima?
797. Jismoniy tarbiya va sport menejerlarining qaysi lavozimlari va professional faoliyatlariga qarab, ularni shartli ravishda qanday guruhlariga bo'lish mumkin?
798. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarining faoliyati nomadan iborat?
799. Sport markazlari nimani bildiradi?
800. Trenerlik faoliyati qanday faoliyat?

IV. ATTESTATSIYA SINIVI NATIJALARINI BAHOLASH MEZONI

Attestatsiya sinivi bo'yicha talabalar bilimini baholash O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018-yil 9-avgustdagi 19-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risida"gi Nizom talablari asosida amalga oshiriladi.

Attestatsiya sinivi bo'yicha talabalar bilimini baholashda 5 baholik tizim qo'llaniladi.

Talabaning Attestatsiya sinovidagi natijalari quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

Talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikr olay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, o'z bilimlarini amalda qo'llash imkoniyatlarini ochib beradi, topshiriq (mavzu)ning mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda topshiriq (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda – "5" (a'lo) baho;

Talaba mustaqil mushohada yuritadi, o'z bilimlarini amalda qo'llash imkoniyatlarini ochib beradi, topshiriq (mavzu)ning mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda topshiriq (mavzu)ning mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda topshiriq (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda – "4" (yaxshi) baho;

Talaba o'z bilimlarini amalda qo'llash imkoniyatlarini ochib beradi, topshiriq (mavzu)ning mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda topshiriq (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda – "3" (qoniqarli) baho;

Talaba mazkur Dasturni o'zlashtirmagan, topshiriq (mavzu)ning mohiyatini tushunmaydi hamda topshiriq (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas, deb topilganda – "2" (qoniqsiz) baho.

Axborot texnologiyalarini qo'llash orqali o'tkaziladigan test sinovlarida har bir talabaga 100 (yuz) ta savoldan iborat test varianti taqdim etiladi.

Har bir test variantida mazkur Dasturga kiritilgan fanlarga doir savol (topshiriq)lar nisbati o'zaro mutanosib taqsimotda bo'lishi lozim.

Talaba bilimi Attestatsiya sinovida to'g'ri topilgan test savollari soniga nisbatan quyidagi taqsimotda baholanadi:

86 ta va undan ko'p savollarga to'g'ri javob berilganda – 5 ("a'lo");

71 tadan 85 tagacha savollarga to'g'ri javob berilganda – 4 ("yaxshi");

55 tadan 70 tagacha savollarga to'g'ri javob berilganda – 3 ("qoniqarli");

54 ta va undan kam savollarga to'g'ri javob berilganda – 2 ("qoniqsiz").

Test shaklidagi Attestatsiya sinoviga 3 (uch) soat vaqt beriladi.

Test shaklidagi Attestatsiya sinovi talabalar sig'imiga qo'yiladigan texnik talablarga mos, kompyuterlar bilan jihozlangan o'quv xonalari (hudud)da o'tkaziladi.

Talaba baholash natijalaridan norozi bo'lgan taqdirda Attestatsiya sinovlari natijalari Komissiya tomonidan e'lon qilingan vaqtdan boshlab 24 (yigirma to'rt) soat davomida apellyatsiya berishi mumkin.

Talabaning apellyatsiya murojaati universitet rektori buyrug'i asosida tuziladigan Apellyatsiya komissiyasi tomonidan 2 (ikki) kun ichida ko'rib chiqiladi va uning natijasi bo'yicha qaror qabul qilinadi.

V. ATTESTATSIYA SINIVI BO'YICHA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Dasturni o'zlashtirish bo'yicha foydalanishga tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati:

Asosiy adabiyotlar

- Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. Toshkent, 2018 y.
- Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakka kurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Toshkent, 2018 y.
- Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2017
- Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014 y. Usmanxodjayev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy vaharakatli o'yinlar. //Darslik.T.: "Iqtisod-moliya", 2015.-265b.
- Kipchakov B.B., Usmanxodjaev T.S., Burnashev I.I., Meliev X.A. 500 xarakatli o'yinlar. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2010. – 248 b.
- Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 67 b.
- Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalar o'quv - uslubiy qo'llanma Ch.: "Axborot-press" nashriyoti, 2019.
- Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-PRESS, 2015.
- R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov - Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma.
- L.B. Sobirova –Olimpiya va paralimpiya harakatining tarixi. O'quv qo'llanma Chirchiq-2020
- Ayrapiyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
- Qodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
- Pulatov A.A., Qodirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
- Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
- Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T.: "Voriz-nashriyoti", 2017.
- Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-press, 2015.
- Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T.: ITA-press, 2018.
- Djalilova L.A. Olimpiya ta'limi asoslari. Darslik. T.: ITA-press, 2018.
- Djalilova L.A. Olimpiya harakati tarixi. Darslik. T.: ITA-press, 2018.
- G'aybullayev N., Yodgorov R., Mamatqulova R. "Pedagogika". 2000 y. 198 b.
- R. Mavlonova, O. To'raeva, Q.Holqberdiev "Pedagogika". -T. O'qituvchi 2001 y.
- Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o'quv qo'l. -T. Tafakkur-bo'stoni 2011 y.
- Mavlonova R.Turaeva O.Xolikberdiev K. "Pedagogika". -T. 2001 y.
- Xoliqov A.Pedagogik mahorat. Taffakkur-bostoni. T.2011
- B.B. Ma'murov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Toshkent: "Turon zamin ziyo" nashry, 2014. -228 b.
- Sidorov A. A. Va boshqalar Pedagogika sporta 2000 yil Moskva
- Psixologiya va sport psixologiyasi. / Arzikulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxabova D.B. O'quv qo'llanma. – T., 2017. – 307 b.
- G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiyasi". -T. "O'qituvchi". 2010 y.
- Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi". "Mexridaryo" MCHJ, 2011 yil.
- Myers David G., DeWall C. Nathan "Psychology" Worth Publishers. USA, 2015.
- Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
- Tulaganov Sh, Raxmanova M.M, Kariyeva R.R, Sport va harakatli o'yinlar (Gandbol): JTI uchun darslik, 2019 y.
- Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
- Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
- Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
- Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.
- Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS.T.-2014 220 b.
- Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.
- Куршман Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.
- Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. T.,-2005 250 с.
- Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,-2005. 300 b.
- Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,-2005. 180 b.
- Kulinenkov D.O., Kulinenkov O.S., Sportivnaya farmakologiya. Moskva, 2012. «Izdatelstvo. Sovetskiy sport»
- Oleynik S.A., Gunina L.M., Sportivnaya farmakologiya. Izdatelstva. Dialektika. Moskva 2008
- Oleynik S.A. va b. Sport farmakologiya va dietologiyasi. – M.: OOO «I.D.Vilyams», 2008.
- Smulskiy V.L., Sportivnaya bioximiya osnovami sportivnoy farmakologii. Kiev KGIFK, 1988.
- Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Bioximicheskie osnovy pitaniya sportmenov., T., 2011
- Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Sportchilarning ovqatlanishini biokimyoviy asoslari., T., 2011
- Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya harakati / o'quv qo'llanma.
- Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi. -T.: 2014 yil 101-187 b.
- Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: TVT Дивизион, 2009. – 192 с.
- Светличания Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиёт, 2014. – 84 с.
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуры / Под общ. ред. С.П.Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
- Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubi. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.

56. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 368 b.
57. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2020. – 250 b.
58. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va usubiyati darslik. Toshkent "Barkamol fayz media" nashryoti 2017 yil. 492 b.
59. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashri. T: 2004 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.: 2011 y.
2. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y.
3. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2016 y. 156 bet.
4. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.
5. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.
6. 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.
7. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.
9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
10. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012 y.
11. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: "SHARQ" 2011 y. – 44 b.
12. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.
13. Колобов В.А. /Легкоатлетической десятиборе, – T.: 2013 г.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждает. М., 2002 г.
15. Шокиржонов К.Т., Шокиржонов Б.А. /Метания копья –T.: 2011 г.
16. Шокиржонов К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – T.: 2012 г.
17. Usmonxodjayev T.S., Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 1992. –80 b.
18. Usmonxodjayev T.S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 2000. – 148 b.
19. Usmonxodjayev T.S., 500 mashq va harakatli o'yinlar. T.: 1999. – 60 b.
20. Usmonxodjayev T.S., Milliy vaharakatli o'yinlar. //Darslik. T.: Iqtisod moliya, 2015 – 268 b
21. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyoti, 2002.
22. Ernazarov E. Olimpiada-jahon sporti bayrami. Ilmiy-ommabop risola. T.: "Sharq" nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati, 2008.
23. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: "Extremum press", 2017. – 136 b.

24. Po'latov A.A., Boltayev A.A., Abdujabborov J.K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2017. – 56 b.
25. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalar. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: ITA-PReSS, 2018. – 96 b.
26. Юнусова Ю.М. Физическая культура общеобразовательной школе. Учебное пособие. Т.,-2004 200 с.
27. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Т.,-2009. 220 с.

Internet va Ziyonet saytlari

1. www.uzathletics.uz., O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
2. www.iaaf.org., Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,
3. www.uzdits.uz - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sayti.
4. www.paralympic.uz – O'zbekiston Paralimpiya assotsiatsiyasi.
5. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portal
6. www.olympic.uz – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.
7. www.pedagog.uz
8. www.Спортивной психолог.ru
9. www.Психология спорта
10. www.Handball.uz - O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasi
11. www.Handball.ru - Rossiya gandbol federatsiyasi
12. www.ziyonet.uz– O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i
13. www.zoj.ru – Вестник здорового образа жизни
14. www.fiba.com- Halqaro basketbol federatsiyasi portali
15. www. natlib.uz – A.Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi

VI. YAKUNLOVCHI QOIDALAR

17. Dasturda belgilangan qoidalar O'zbekiston Respublikasi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmon va qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, shuningdek ta'lim sohasidagi vakolatli davlat boshqaruvi organlari tomonidan qabul qilingan qoida va me'yorlarga zid kelsa, yuqori turuvchi organlarda belgilangan qoida va me'yorlar amal qiladi.
18. Dastur Universitet Kengashi tomonidan tasdiqlangandan so'ng, yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi hamda universitetning rasmiy saytiga joylashtiriladi.
19. Fakultet dekanlari tomonidan bitiruvchi kurs talabalariga mazkur Dastur asosida tayyorgarlik ko'rish va maslahatlar berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.