

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

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi (3-yillik)  
bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat  
attestatsiya sinovi**

**DASTURI**

**2023/2024 o'quv yili**

**Tuzuvchilar:**

**Abdullayev G'.R.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti dekani, b.f.d., professor.

**Asqarov F.A.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, p.f.f.d. (PhD), dotsent.

**Boltobayev S.A.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat kafedrasini professori, tib.f.n..

**Mullaboyeva M.S.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti.

**Hojimirzayev A.D.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat kafedrasini katta o'qituvchisi, p.f.n.

**Boyboboyev B.G'.** – NamDU Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti, p.f.n.


**Taqrizchilar:**

**Qo'chqorov U.L.** Namangan muxandislik-texnologiya instituti, Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, dotsent

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

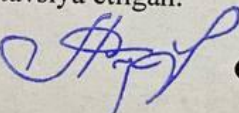
60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi (3-yillik) bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Jismoniy madaniyat kafedrasining 2024 yil 26 yanvardagi №6-sonli majlisida muhokama qilingan hamda tasdiqqa tavsiya etilgan.

**Kafedra mudiri**

  
**F.A. Asqarov**


60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi (3-yillik) bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Maktabgacha, boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakultetining 2024 yil 27 yanvardagi №10-sonli majlisida muhokama qilingan hamda tasdiqqa tavsiya etilgan.

**Fakul'tet dekani**

  
**G'.R. Abdullayev**

60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi (3-yillik) bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Namangan davlat universiteti Kengashining 2024-yil «18.» mart dagi № 9 -sonli majlisida muhokama qilinib, tasdiqlangan.

**Kengash kotibi**

  
**A.Sh. To'xtaboyev**



## I. UMUMIY QOIDALAR

1. 60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi (keyingi o'rinlarda – **Dastur**) O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2009 yil 22 maydagi 160-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida"gi Nizom, 2021 yil 25 avgustdagi 365-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "60112200 - Jismoniy madaniyat bakalavriat ta'lim yo'nalishining malaka talablari" (keyingi o'rinlarda – **Malaka talablar**) hamda № V 60112200 2021 tartib raqami bilan ro'yxatga olingan o'quv rejasining (keyingi o'rinlarda – **O'quv rejasi**) umumkasbiy va ixtisoslik fanlari o'quv dasturlari asosida tuzildi.

2. Fanlararo yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi (keyingi o'rinlarda – **Attestatsiya sinovi**) O'zbekiston Respublikasining oliy ta'limga oid qonun hujjatlarida belgilangan tartibga ko'ra, bitiruvchilarning Yakuniy davlat attestatsiyasi 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 talabarlari ishtirok etishlari shart.

3. Attestatsiya sinovini topshirishga o'quv reja va fan dasturlarini to'liq tugatgan va o'quv rejasida nazarda tutilgan barcha sinovlardan muvaffaqiyatli o'tgan talabalarga ruxsat beriladi.

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

5. 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 SINOVI SHAKLI VA MUDDATI

6. 2023/2024 o'quv yilida 60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining Attestatsiya sinovi – axborot texnologiyalarini tatbiq etgan holda test shaklda o'tkaziladi.

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

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

## III. ATTESTATSIYA SINOVI SAVOLNOMASI

9. Attestatsiya sinovi savolnomasi ta'lim yo'nalishi Malaka talablarining

- bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga;

- kasbiy faoliyatga;

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

10. 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'ldhovi nima deb ataladi?
- 13.Chaqqonlik deb nimaga aytiladi?
- 14.Tezkorlik harakat sifati qanday harakatlar bilan harakterlanadi?
- 15.Tezkorlik qanday mashqlar yoki jarayonlar orqali rivojlantiriladi?
- 16.Tezkorlik namoyon qilishda yo'lning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir xil bo'lsa, bu harakat nima deb ataladi?
- 17.Tezkorlikning namoyon bo'lishida yo'lning 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'ldhami 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 respontentning 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 steriotipni shakllanishining tugallanishi bilan harakterlanadigan 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 sifatlaridan biri- bu...
- 45.Baholash uchun yagona o'ldhovga 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'rstilgan?
- 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 atamalari 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 tayorlashni amaliy faoliyatlari qaysilar
- 57.Musobaqa faoloyati bir qancha maxsus xususiyatlarga ega va ular nechta
- 58.Sportchini musobaqada ishtirok etishiga tayorgarlik tizimida qaysilarni xisobga 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.Tayorgarlik mashqlari qanday turlarga bo'linadi.

### **Sport va xarakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi**

- 62.Basketbol to'pning aylanasining uzunligi qancha?
- 63.Basketbol maydonining o'lchami?
- 64.Basketbol maydonini chegaralovchi chiziklarga qaysi chiziqlar kiradi?
- 65.Basketbolda mehmon jamoasi taklif qilgan to'pni o'yin uchun katta hakam tanlashi mumkinmi
- 66.Basketbol o'yinining asoschisi kim?
- 67.Basketbolda to'pni sapchish parametri qanday, to'pga urilgan bosim to'g'riligini tekshirish uchun qanday balandlikdan tashlaganda, qanchaga sapchishi kerak?
- 68.Basketbolda o'yinning birinchi yarimida, xar bir jamoa necha daqiqali tanaffus olish mumkin?
- 69.Basketbolda qaysi o'yinchi hujumchi deb ataladi?
- 70.Basketbol erkaklar to'pini o'rtacha og'irligi qancha?
- 71.Basketbolda o'yinga necha daqiqa qolganda hakamlar maydonga kirishlari kerak?
- 72.Basketbolda markaziy doira radiusi qanday?
- 73.Basketbolda o'yin maydonining minimal razmeri?
- 74.Basketbolda hakamlar stoli atrofida nechta hakam hakamlilik qiladi?
- 75.Basketbolda qaysi paytda zahirada o'tirgan o'yinchi, maydon o'yinchisi hisoblanadi?
- 76.Basketbol so'zining ma'nosi.
- 77.Basketbolda 3 ochkolik zonaning o'lchami qancha?
- 78.Basketbolda minutlik tanaffus tugaganligi haqida kim hakamlarni ogohlantiradi?
- 79.Basketbolda shchit o'lchamlari qancha
- 80.Basketbolda 1-bolim necha daqiqadan iborat
- 81.Basketbolda ayollar to'pining o'rtacha og'irligi qancha?
- 82.Basketbolda savatdagi to'pning uzunligi qancha?
- 83.Basketbolda 3-ochkoli to'plarni tashlash zonasi maydonni qaysi nuqtasidan o'lchanadi?
- 84.Basketbolda agar to'p qastdan savat tagidan kirgizilgan bo'lsa, oyinni qanday davom ettiriladi?
- 85.Basketbolda agar to'p maydondan tashqariga chiqib ketsa, hakam faqat signal berishi kerakmi yoki qo'l harakatlarini ishlatishi kerakmi?
- 86.Basketbolda o'yin paytida tehnik komissarni qaysi harakatlari haqli deb hisoblanadi?
- 87.Basketbolda 1 chi va 2 chi choraklar orasidagi tanaffus qancha?
- 88.Basketbolda murabbiy choraklar orasida necha marta o'yinchilarni almashtirish mumkin?
- 89.Basketbolda o'yin durrang bilan tugasa, necha marta "besh daqiqali" qo'shimcha vaqt berish mumkin?
- 90.Basketbolda kim 1-daqiqali tanaffus olishga haqli?
- 91.Basketbolda o'yin necha chorakdan iborat?
- 92.Basketbolda maydon polidan, shchit eng pastgi nuqtasigacha bo'lgan oraliq qancha?
- 93.Basketbolchi joyida burilishlarini tayanch oyoqni qaysi qismida bajaradi?
- 94.Basketbolda 2 va 3 choraklar orasida qancha tanafus beriladi?
- 95.Basketbolda markaziy chizikni eni qaysi zonaga kiradi?
- 96.Basketbolda maydon en chizigidan jarima chizig'igacha qancha?
- 97.Basketbolda jarima to'pi otilishi jarayonida chegaralgan zona chiziklari yoni bo'yicha nechta o'yinchi joylashish mumkin? (jarima to'pini bajarayotgan o'yinchidan tashqari)
- 98.Basketbolda agar o'yinchi qaidnomada yozilgan bo'lsa, kechikib qolsa o'yinda ishtirok etishi mumkinmi?

99. Basketbolda o'yinchilar soni nechta bo'lganda o'yinni boshlash mumkin?
100. Basketbolda 3-bo'lim necha daqiqadan iborat?
101. Basketbolda to'p maydondan tashqariga chiqib ketdi. O'yinchilar to'pni o'yinga kiritishga shoshilmayapti. Hakamlarning holati, javobi qanday bo'ladi?
102. Basketbolda qanday vaziyatlarda (holatlarda) pastdan bir qo'llab to'p uzatish qo'llaniladi?
103. Basketbolda to'pni savatga tashlayotgan o'yinchga nisbatan qo'pollik qilinsa to'p shichitga tushmasa nechta jarima to'pi belgilanadi?
104. O'yin maydoning yorug'ligi qabcha bo'ladi.
106. Voleybolda erkaklar uchun to'rning balandligi qancha boladi?
107. Voleybolda ayollar uchun to'rning balandligi becha sm boladi?
108. Voleybolda to'rni ikki tomonidagi lentaning uzunligi va eni qancha bo'ladi?
109. Voleybolda antenani diametri va uzunligi qancha boladi?
110. Basketbolda to'p savatga tashlandi, xakamning xushtagi chalindi – bu qoida buzilganligi uchun bu vaqtda o'yinchilarni almashtirish yoki 1-daqiqali tanaffus berilishi mumkinmi?
111. 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?
112. Basketbolda qaysi yili to'p tushgandan so'ng baxs to'p otish qoidasi bekor kilingan edi?
113. Basketbolda o'yinchilarning maykalaridagi raqam nechinchidan boshlanadi?
114. Voleybolda to'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan qancha uzoqlikda joylashtiriladi?
116. Basketbol o'yini uchun shift balandligi qancha bo'lishi zarur.
117. Voleybolda ustularning balanligi qancha bo'ladi?
118. Voleybolda libero jamoa sardori bo'lishi mumkinmi?
119. Voleybolda zahiradagi o'yinchilar maydonni qaysi tomonida joylashadi?
120. Basketbolda maydondagi chiziqlar eni necha sm bo'lishi kerak?
121. Basketbolda jamoaning old zonasi qayer hisoblanadi?
122. Voleybolda libero fudbolkasini rangi qanday bo'ladi?
123. Voleybolda jamoa sardorini kim tayinlaydi?
124. Voleybolda o'yinchilarni fudbolkalaridagi raqam 1dan nechigacha bo'ladi?
125. Voleybolda raqam fudbolkalarning qaysi joyiga yoziladi?
126. Basketbolda jamoa to'pini tashlash chizig'i uzunligi qancha?
127. Basketbolda shchitning qalinligi qancha?
128. Basketbolda olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalari uchun shchit o'lchovlari gorizontal bo'yicha va vertikal bo'yicha necha m bo'lishi kerak?
129. Voleybolda o'yin paytida hakamga qaysi o'yinchi murojat etishi mumkin?
130. Voleybolda o'yin qaydnomasiga qaysi o'yinchi imzo chekadi?
131. Voleybolda xar bir partiya necha ochkogacha davom etadi?
132. Voleybolda 5 partiya necha ochkogacha davom etadi?
133. Voleybolda Agar jamoa rejalashtirilgan o'yinga kelmasa qanday yoziladi?
134. Voleybolda uchrashuvga kelmagan xar bir partiyaga ochko qanday yoziladi?
135. Basketbolda 24 soniya vaqtini kim tomonidan boshqaradi?
136. Basketbolda musoboqa qaydnomasi kim tomonidan to'ldiriladi?
137. Voleybolda o'yin oldidan musobaka kaytnomasiga kim imzo chekadi?
138. Voleybolda o'yin jarayonida kim xakamga murojat qilishi mumkun?
139. Basketbolda hujum uchun ajratilagan vaqt tugap qolsa qanday jarima belgilanadi?
140. Basketbolda o'yin natijasi durang bo'lsa, necha daqiqalik taymlar beriladi?
141. Basketbolda o'yinni boshlash qay usulda bo'ladi?
142. Basketbolda har bir qo'shimcha davr orasida tanaffuslar qancha?
143. Basketbolda mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlash huquqiga egami?
144. 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 belgilahadi?
145. Basketbolda to'p savatga qachon tushgan deb hisoblanadi?

- 146.Voleybolda qur'a tashash qaysi xakam tamonidan o'tkaziladi?
- 147.Basketbolda jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p necha ochko hisoblanadi?
- 148.Agar maydonda ikkala jamoani kiyimlari bir hil rahgda bo'lib qolsa, qaysi jamoa kiyim rangini o'zgartiradi?
- 149.Basketbolda bahsli to'p vaziyati sodir bo'lsa, to'p qayerdan tashlanadi?
- 150.Basketbolda 1 daqiqali tanafus necha marta beriladi?
- 151.Basketbolda hakam stoli ustidagi bayroqcha nima belgini bildiradi?
- 152.Basketbolda o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o'tadimi?
- 153.Voleybolda xar bir partiyada jamoaga nechta o'yinchi almashtirishga xukuk beriladi?

### **Engil atletika va uni o'qitish metodikasi**

- 154.Yugurishda qanday start turi bor?
- 155.Uloqtirish bo'limida qanday turlar bor?
- 156.Erkaklar va ayollar uchun granataning og'irligi kancha?
- 157.Har xil masofa buylab yugurishda start chizig'i qaerda bo'ladi?
- 158.Yengil atletika yugurish maydoni necha metr bo'ladi?
- 159.Yengil atletika necha bo'limdan iborat?
- 160.Yengil atletikada nech hil sakrash bor?
- 161.Uzunlikka sakrash usullari qaysilar?
- 162.Yugurishda nechta start turi bor?
- 163.Qisqa masofaga qaysi masofalar kiradi?
- 164.Qaysi masofalar o'rta masofaga, kiradi?
- 165.Qaysi masofalar uzoq masofaga kiradi?
- 166.O'ta uzoq masofaga qaysi masofalar kiradi?
- 167.Marafon yugurish necha metr?
- 168.Qaysi masofalar to'siqlar osha yugurishga kiradi?
- 169.Qisqa masofadagi estafeta yugurishga qaysi masofalar kiradi?
- 170.Yadroni og'irligi yoshlar va erkaklar uchun qancha?
- 171.Yadroni og'irligi qizlar va ayollar uchun qancha?
- 172.Bosqonni og'irligi erkaklar uchun qancha?
- 173.Nayzaning og'irligi erkaklar uchun qancha?
- 174.Yadro uloqtirishda sektor gradusi qancha?
- 175.Granata uloqtirishdagi karidorni eni qancha?
- 176.Nayzaning og'irligi ayollar uchun qancha?
- 177.Disk va bosqon uloqtirishda sektor gradusi qancha?
- 178.Tennos to'pi va granatani og'irligi qizlar va erkaklar uchun qancha?
- 179.Granata og'irligi ayollar va erkaklar uchun qancha?
- 180.Stadion yo'lkasida yugurish qaysi tomonga aylana bo'ylab yuguriladi.
- 181.Diskni og'irligi ayol va erkaklar uchun qancha?
- 182.Vertikal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?
- 183.Gorizental sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?
- 184.Joydan turib sakrashga qaysi sakrashlar kiradi?
- 185.Sportcha yurishning asosiy fazasi qaysi?
- 186.Qisqa masofaga yugurishning asosiy fazalari qaysilar?
- 187.Uzoq va o'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
- 188.Uzoq masofalarga yugurishda qaysi jismoniy sifat zaruriy hisoblanadi?
- 189.Uzunlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?
- 190.Uch xatlab sakrashning asosiy fazalari qaysi?
- 191.Balandlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?
- 192.Balandlikka sakrashning oxirgi fazasi qaysi?
- 193.Yengil atletika fani qaysi mashq turlarini o'z ichiga oladi?
- 194.Yengil atletika fanini o'rgatishda qaysi metodikalardan foydalaniladi?
- 195.«Atletika» so'zini mazmuni o'zbek tilida tushuntirib bering.



196. Marafondan Afinagacha bo'lgan marafon yugurish qachon dunyoga keldi?
197. Qisqa masofaga yugurishda birinchi o'rganish texnikasi qaysi?
198. Qisqa masofaga yugurishda ikkinchi o'rganish texnikasi qaysi?
199. Qisqa masofaga yugurishda uchunchi o'rganish texnikasi qaysi?
200. Qisqa masofaga yugurishda to'rtinchi o'rganish texnikasi qaysi?
201. O'rta va uzoq masofalarning dastlabki o'rganish texnikasi qaysi?
202. Masofa bo'ylab yugurish texnikasidan oldingi texnika faza qaysi?
203. Uzoq masofaga yugurishda finishdan oldingi texnika fazasini toping?
204. Yugurishlardagi to'rtinchi texnika bo'limini toping?
205. Finish texnikasidan keyingi texnika fazasi qaysi?
206. Uzunlikka sakrashni dastlabki texnikasi qaysi?
207. Uzunlikka sakrashda uchishdan oldin nimaga e'tibor berish kerak?
208. Uzunlikka sakrashda, sakrash usullarini qaysi texnika bilan o'rgatadi?
209. Uzunlikka sakrashda eng oddiy usul qaysi?
210. Uzunlikka sakrashda oxirgi texnikasi qaysi?
211. Balandlikka sakrashda dastlabki texnikasi qaysi?
212. Balandlikka sakrashda deppinishdan oldingi texnikasi qaysi?
213. Qaysi masofalar g'ovlar osha yugurishga kiradi?
214. Balandlikka sakrashda tushishdan oldingi texnikasi qaysi?
215. O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
216. Sportcha yurishda qanday holatda musobaqadan chetlashtiriladi?
217. Yugurishlarda marra chizig'i qayerda bo'ladi?
218. 100m ga yugurish musobaqasi stadionning qanday joyida o'tkaziladi?
219. Uzoq masofaga yugurishda nechta texnika fazalari bor?
220. Qisqa masofaga start qanday beriladi?
221. Qaysi holatda marra hisoblanadi?
222. Marra chizig'ini sportchining qaysi qismi kesib o'tsa marra hisoblanadi?
223. O'rta masofaga start qanday beriladi?
224. Sportcha yurishda start qanday beriladi?
225. Uzunlikka sakrashda, nechta texnika fazasi bor?
226. Qaysi masofada tirgakdan foydalaniladi?
227. Sportcha yurishda qanaqa startdan chiqiladi?
228. O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
229. Engil atletika Olimpiada o'yinlari turiga kiradimi?
230. Engil atletika yugurish yo'lagining kengligi qancha?
231. Yugurishda vaqtni qanday asbob bilan o'lchanadi?
232. Qaysi masofaga tirgagdan foydalanilmaydi?
233. To'siqlar osha yugurishda suvli chuqur nechta bo'ladi?
234. Startga turganda qaysi oyoqni oldinga qo'yiladi?
235. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan necha barobar samarali hisoblanadi?
236. Burilishlarda bajariladigan texnikani toping?
237. 200 m yugurishda tirgakni yo'lakchani qaysi tomoniga joylashtiramiz?
238. Qanday holatda start buzilishi (falstart) bo'ladi?
239. Yugurishda to'pponcha otilganda qaysi buyruq bajariladi?
240. Sportcha yurish masofalariga qaysilar kiradi?
241. Sportcha yurishning asosiy texnika fazasi qaysi?
242. Uzoq masofaga yugurishda ikkinchi fazasini toping?
243. G'ov osha yugurishga qaysi masofa kiradi?
244. Yugurishda qanaqa start turlari bor?
245. Uloqtirish bo'limiga qaysi snaryadlar kiradi?
246. Erkaklar va ayollar uchun granataning ogirligi qancha?
247. Yugurishda start chizig'i qayerda bo'ladi?



248. Dastlabki olimpiyada o'yinlari qaysi davlatda bo'lib o'tgan?
249. Qaysi masofada tirgakdan foydalaniladi?
250. Ko'p kurashga qaysi yengil atletika sport turi kirmaydi?
251. Balandlikka sakrashning necha xil turi bor?
252. (G'ov) yengil atletika jihoziga kiradimi?
253. 30 m qaysi masofaga kiradi?
254. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday belgilarga qarab tasniflanadi?
255. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni kompleksini qanday mashqlardan boshlash tavsiya qilinadi?
256. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish uslublarini aniqlang?
257. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish uslublarini aniqlang?
258. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni majmuasi nechta mashqdan tuziladi?
259. Uqituvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarib ko'rsatib berganidan keyin mashqni o'tkazish uchun qanday buyruq beradi?
260. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida qanday vazifalar hal qilinadi?
261. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz o'tkazishda qanday buyruq beriladi?
262. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tugatish qoidalarini aniqlang?
263. Mashg'ulotda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotni nimaga asoslanib tuzadi?
264. Dastlabki holat (D.H.) bu nima;
265. Qo'llarni mashqlar jarayonidagi oraliq holatini aniqlang!
266. Oyoqlarni bir qator safda turish holatini aniqlang!
267. Oyoqlarni bukilgan holatini ko'rsating!
268. Dastlabki holatlarda qo'llarning bukilgan holatini aniqlang!

### **Gimnastika va uni o'qitish metodikasi**

269. Gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlariga nimalar kiradi?
270. Saf mashqlari yordamida qanday vazifalar hal etiladi?
271. Figurali yurish usullarini aniqlang?
272. Saflanish va qayta saflanishlarni aniqlang?
273. Ayollar uchun gimnastikaning turini toping!
274. Safdan orani ochish uchun qanday bo'yruq beriladi?
275. Safda orani yaqinlashtirish uchun qanday bo'yruq beriladi?
276. Safda xarakatni qaysi oyoqdan boshlash lozim?
277. Safda "Ortga" buyrug'i qaysi yelkadan bajariladi?
278. Doira bo'lib yurish uchun zalni qaysi qismida buyruq beriladi?
279. Harakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish uchun qanday buyruq beriladi?
280. Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?
281. Harakatni boshlash uchun qanday buyruq beriladi?
282. Saf mashqlari nechta guruhga bo'linadi?
283. "Qirra bo'lib" saflanish, saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
284. "Ilon izi" bo'lib yurish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
285. Juftlama qadamlar bilan orani ochish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
286. Nechta davlatlarda sport gimnastikasi mavjud?
287. Gimnastika mashqlarini yozish shakllari?
288. Yonma-yon qator bu nima?
289. Ketma-ket qator bu nima?
290. Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar?
291. Tayanib sakrashni aniqlang!
292. Osilish atamasini aniqlang!
293. Tayanish atamasini aniqlang!
294. Qo'shcho'pda tayanish turlarini aniqlang?
295. Turnikda tebranish atamasini aniqlang?
296. Ko'prik atamasini aniqlang?

- 297.Dars qismlarini aniqlang!
- 298.“Atletik gimnastika”- gimnastikaning qaysi turiga kiradi?
- 299.Ovqatlangandan so'ng necha soatdan keyin shaxsiy atletik gimnastika bilan shug'ullanish kerak?
- 300.Gimnastika musobaqalari necha ballik sistemada olib boriladi?
- 301.Gimnastikachilarni tayyorlash turini aniqlang?
- 302.Sog'lomlashtirish gimnastika turlarini aniqlang?
- 303.Ertalabki gigiyenik gimnastika majmuasidagi birinchi mashqni aniqlang?
- 304.Qaysi vaqtda jismoniy tarbiyada tanaffuslari o'tkaziladi?
- 305.Asosiy gimnastika qaysi shaklda o'tkaziladi?
- 306.Gimnastikaning musiqiy shakli?
- 307.Ritmik gimnastika bilan kimlar shug'ullanishi mumkin ?
- 308.Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi qancha vaqtdan keyin alishtiriladi?
- 309.Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati?
- 310.“Ishlab chiqarish gimnastikasi”- gimnastikaning qaysi turiga taaluqli?
- 311.Ishlab chiqarish gimnastikasi qayerda o'tkaziladi ?
- 312.Asosiy gimnastika vositalari bilan qaysi yoshda shug'ullanish mumkin?
- 313.Asosiy gimnastikani vositalariga nimalar kiradi?
- 314.Asosiy gimnastikani amaliy axamiyati nima?
- 315.Amaliy gimnastikani nechta turlari bor?
- 316.Gimnastika darsida (mashg'ulotida) qanday vazifalar hal qilinadi?
- 317.Tayanib sakrashda qanday sport anjomlaridan foydalaniladi?
- 318.Gimnastikaning tarbiyaviy vazifalarini aniqlang!
- 319.Gimnastikada sog'lomlashtiruvchi vazifalarni aniqlang!
- 320.Mator zichligini oshirish uchun qanday uslublardan foydalaniladi?
- 321.Gimnastika mashqlarini o'rgatish nechta bosqichdan iborat?
- 322.Saf mashqlar yordamida qanday vazifalar hal etiladi?
- 323.Zalning (gimlamning) o'rtalarini aniqlang?
- 324.Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?
- 325.Xronometraj ma'lumoti qanday vazifalarni hal qiladi?
- 326.Pulsometriya orqali hal qilinadigan vazifani aniqlang!
- 327.Erkin mashqlarni vositalari?
- 328.Gavdaning qo'llarga tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakatini aniqlang?
- 329.Ko'tarilish atamasini aniqlang?
- 330.Statik mashqni aniqlang?
- 331.Bir oyoqda turg'un holatni saqlash atamasini aniqlang?
- 332.Gimnastika atamalari deganda nimani tushunasiz?
- 333.Tayanib sakrashni aniqlang?
- 334.Oyoqlarning bukilgan holatini atama bo'yicha aniqlang?
- 335.Oldinga umboloq oshish uchun ehtiyotlash (yordam berish)da qayerdan ushlanadi?
- 336.Yonga to'ntarilish uchun ehtiyotlash (yordam berish)da qayerdan ushlanadi?
- Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari**
- 337.Gigiena so'zi nimani anglatadi?
- 338.Gigiena qanday fan?
- 339.Gigienaning o'rganish obektini ko'rsating?
- 340.Gigiena fani nechta omillarni o'rganadi?
- 341.Empirik usulda to'plangan gigienik ma'lumotlarni birinchi bo'lib jamlagan olim bu:
- 342.Kasalliklarning paydo bo'lishida ichki va tashqi muxit ta'sirini asoslab bergan olim bu:
- 343.Profilaktika va me'yorlar tartibini ishlab chiqadigan gigienaning amaliy bo'limi bu:
- 344.Sog'lik xolati bu:
- 345.Xozirgi vaqtda sog'liq uchun aniq va yashirin xavf tug'dirayotgan vosita bu:

346. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi fizik omillar to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
347. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi biologik omillar to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
348. Tashqi muhit omillarini fizikaviy, kimyoviy, bakteriologik, toksikologik va radio-logik jixatdan tadqiq qilish usuli qaysi?
349. Klinikalarda, korxonalarda, maktablarda va boshqa joylarda profilaktik tibbiy ko'riklar o'tkazish vaqtida qo'llaniladigan usul:
350. Odam a'zolari va sistemalarining vazifaviy holatini turli sharoitlarda tekshirish usullari
351. Tashqi muhitning salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'siri natijasini aniqlaydigan usul:
352. Barcha sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni asosiy gigienik masalalarga bog'lik xolda ko'yidagi gruppalariga bo'linadi.
353. Xozirgi kunga qadar er yuzida ma'lum bo'lgan va o'rganib chiqilgan yuqumli kasalliklarni soni:
354. Patogen omil kirgan organizmda yuz beradigan fiziologik va patologik o'zgarishlar yig'indisi:
355. Yuqumli kasallikning birona o'lka, viloyatda yoki mamlakatda keng tarqalib ketishi bu:
356. Bir vaqtda halqaro miqyosda, ya'ni bir necha mamlakat va qit'alarda birona infeksiyon kasallikning keng tarqalib ketishi bu:
357. Muayyan xududda birona yuqumli kasallikning doimiy uchrab turishi bu:
358. Hayvonlar orasida birona yuqumli kasallikni keng tarqalib ketishi bu:
359. Mikroblarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:
360. Xashoratlarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:
361. Kemiruvchilarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:
362. Havoni gigienik xususiyatlari ketma-ketligi to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
363. Inson organizmida o'ta past havo xaroratida nima yuz beradi?
364. Inson organizmida o'ta yuqori havo xaroratida nima yuz beradi?
365. Odam tashqi muxitga issiqlikni qaysi a'zolari orqali chiqaradi?
366. Odam tanasi xaroratining bir me'yorda turishini nima ta'minlaydi?
367. Odam bir kecha-kunduzda kancha litr suyuqlik, ovqat va havo ishlatadi?
368. Odam bir kecha-kunduzda kancha litrgacha kisloroddan foydalanadi?
369. Atmosferaning quyi pastki qatlamining nomi nima va uning qalinligi qancha?
370. Troposferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
371. Stratosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
372. Mezosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
373. Atmosferaning necha km dan yuqorisida vakuumga o'xshash sharoit?
374. Atmosfera nimaning xisobiga isiydi?
375. Nima sababli quyosh urushi kasalligi kelib chiqadi?
376. Yuqori temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?
377. Past temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?
378. Kesson kasalligi qachon yuzaga kelishi mumkin?
379. Ma'lum bir joyda ko'p yillar davomida kuzatiladigan ob-havo ko'rsatkichi bu:
380. Issiq va tropik mintaqasi bu:
381. Doimiy muzlik mintaqasi bu:
382. Ma'lum joyda vakt biriligidan sodir bulayotgan atmosferadagi fizikaviy jarayonlar
383. Ob-havoga bog'liq bo'lgan kasalliklar \_\_\_\_\_ deyiladi.
384. Ob-havoning nechta va qanday klinik turlari farqlanadi?
385. Erdan yuqoriga ko'tarilish bilan atmosfera bosimi:
386. Cheklangan bo'shliqda sun'iy yo'l bilan yuzaga keltirilgan yoki tabiiy xususiyatlarga ko'ra qaror topgan iqlim shart-sharoitlari
387. Odam organizmining yangi iqlim sharoitiga ko'nikish qobiliyati
388. Katta yoshli odam organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?
389. Bolalar organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?
390. Ichimlik suvi tarkibida necha xilgacha makro va mikroelement bo'ladi?

- 391.Koli-titr nima?
- 392.Koli-indeks nima?
- 393.Xar bir cho`miluvchi inson suv xavzasiga qancha bakteriya tushiradi, va ulardan qanchasi ichak tayoqchasidir
- 394.Nima uchun respublikamizda gigienik va epidemiologik jixatdan suvni tozalashga aloxida ahamiyat beriladi?
- 395.Suvni tozalashning birinchi bosqichi bu:
- 396.Vodoprovod stantsiyalarida suvni zararsizlantirishning keng tarqalgan usuli:
- 397.Tuproqning murakkab mineral birikmalar kompleksi necha % ni tashkil etadi?
- 398.Tuproqning organik moddalari necha % dan iborat?
- 399.Sportchi tishini qachon va necha marotaba yuvishi kerak?
- 400.Inson tanasi, og'iz bo'shlig'ini parvarishlash bilan bog'liq bo'lgan gigienik malakalarni tarbiyalashni o'rganadigan va ishlab chiqadigan fan bu:
- 401.Shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiena me'yor va qoidalariga rioya qilmaslik nimaga olib keladi?
- 402 Gigienik talablarga javob bermaydigan poyavzalning oqibatlari bu:
- 403 Juda ko'p nerv tolalarining uchlari joylashgan, tashqi taasurotni qabul qilishdagi birinchi analizator bu:
- 404 Inson organizmida parvarish qilish juda muxim gigienik ahamiyatga bo'lgan a'zo:
- 405 Kiyimbosh va poyabzallarning asosiy vazifasi to'g'ri ko'rsatilgan kator bu:  
organizmning issiqlik muvozanatini saqlaydi, kirlanish va mexanik shikastlanishlardan ximoya qiladi.
- 406 Inson organizmini xarakatlanishda sovqotish va muzlashdan ximoya qiluvchi vositalari bu:
- 407 Sport poyafzali va kiyimlaridan qachon foydalanish kerak?
- 408 Chiniqish-bu:
- 409 Chiniqishning nechta turi farqlanadi?
- 410 Inson organizmini chiniqtirish nimaga olib keladi?
- 411 Organizmni past xaroratga chidamligini oshirish uchun nima qilish kerak?
- 412 Inson organizmini chiniqtirish printsiplari to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
- 413 Chiniqishning qanday turlari farqlanadi?
- 414 Oftob ul'trabinafsha nuridan kuyganda birinchi yordam:
- 415 Jismoniy mashqlar ta'sirida inson organizmida sodir bo'ladigan isbotlangan jarayonlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating?
- 416 Suv mashqlari davomida inson tanasida nimalar sodir bo'ladi?
- 417 Suv bilan chiniqishni boshlashda suvning harorati necha °S bo'lishi kerak?
- 418 Kuyosh nuridan chiniqishda toblanishni necha daqiqadan oshirmaslik kerak?
- 419 Yorug'lik koeffitsienti – nima?
- 420 Yorug'lik nuri qaysi tomondan tushishi kerak?
- 421 Basseynlardagi suvning tiniqligi shu darajada bo'lishi kerak-ki:
- 422 Yopiq suv xavzalariga qo'yilgan gigienik talablar. tindirilgan suv basseyn kafel bilan qoplangan va keng bo'lishi kerak;
- 423 Organizmda plastik jarayonlarni taminlash uchun zarur bo'lgan ingradientlar:
- 424 Odam uxlagan vaqtida qancha miqdorda energiya sarf qiladi?
- 425 Energiya sarflanishini belgilash qaysi metod orqali amalga oshiriladi
- 426 Aerobik tipdagi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chag'i uchush, velosiped uchish, suzish) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?
- 427 Aerobik - anaerobik tipdagi sport turlari (o'rtacha masofalarga yugurish, sport o'yinlari, eshkak eshish, kurash) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?
- 428 Anaerobik tipdagi sport turlari (sakrash, sprintercha - yugurish) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?
- 429 Sportchining kundizgi ovqat ratsionida uglevodning miqdori kaloriya qimmatining necha % ta'min etmog'i kerak?

- 430 Odam tanasi quruq qoldig'ining necha % ni oqsillar tashkil etadi?  
431 Odam ovqatlanishida asosiy ozuqa moddalar bu:  
432 Avitaminoz tushunchasi  
433 Asosiy modda almashinishi qaysi birlikda ifodalanadi ?  
434 Asosiy modda almashinishi qanday aniqlanadi ?  
435 Asosiy modda almashinishi nima?  
436 Gipervitaminoz haqida tushuncha:

### **Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi**

- 437 BELBOG'LI KURASHning avvalgi nomi?  
438 Belbog'li kurashda necha bor kurashchiga jazo beriladi?  
439 Birinchi Olimpiada o'yinlari qaerda o'tkazilgan?  
440 Guruh murabbiysi bellashuv vaqtida berilgan joyda Yoki gilam atrofidagi masofa  
441 Dzyudo kurashi necha daqiqa davom etadi  
442 Dzyudo kurashi qaerda paydo bo'lgan?  
443 Yonbosh deganda qanday usul tushuniladi?  
444 Qadimgi kurash yodgorliklari qachon topilgan?  
445 Qadimda O'zbekiston xududida qanday kurash turlari mavjud bo'lgan?  
446 Kurash gilamining eng kichik hajmi?  
447 Qaysi yili Erkin kurash olimpiya o'yinlari doimiy sport turi bo'lib kiritilgan?  
448 KURASH bo'yicha birinchi jaxon chempionati nechanchi yilda va qaerda o'tkazilgan?  
450 Kurash musobaqalarida xakamlar ishlatadigan ishoralar necha xil bo'ladi  
451 Kurashda yonbosh bahosi necha marotaba beriladi?  
452 Kurashchilarning maxsus jismoniy fazilatlarini.?  
453 Kurashchining asosiy holatlarini ko'rsating?  
454 Milliy kurashda 2 la kurashchida ogohlantirishlar soni bir xil bo'lib kurash vaqti tugasa qaysi kurashchiga g'alaba beriladi?  
455 Milliy kurashda ogohlantirish nechta bo'ladi?  
456 Musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvalga o'zgartirish kiritish mumkin. U kim tomonidan bajariladi  
457 Musobaqada kurashayotgan kurashchi raqibiga ataylab og'ir jarohat etkazganda kurashchiga qanday ogohlantirish beriladi?  
458 Milliy kurash musobaqadagi vazn toifalari. (18-35 yosh)?  
459 Sambo kurashi qachon va qaerda paydo bo'lgan?  
460 Qaysi yili Kurash bo'yicha jaxon chempionati o'tkazildi?  
461 Qizlar 18 yoshgacha bo'lgan kurashchilar vazn toifasi qanday bo'ladi?  
462 Turkistonda qachondan boshlab professional polvonlar o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlangan?  
463 Respublika sport qo'mitasi Toshkent shahrida maxsus milliy kurash sektsiyasi qachon ochildi?  
464 Kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi qachon va qaerda o'tkazilgan?  
465 Dunyo andozalariga mos keladigan kurash qoidalari qachon va kim tomonidan ishlab chiqildi?  
466 Nechanchi yilda Al-Xakim at-Termiziy xotirasiga bag'ishlangan Kurash bo'yicha xalqaro turnirni o'tkazish to'g'risidagi Vazirlar Mahkamasining qarori chiqdi?  
467 O'zbek kurashi bo'yicha 1- jahon chempionlari kim ?  
468 Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi qachon tashkil qilindi ?  
469 Kurash zalining harorati qanday bo'lishi kerak?  
470 Milliy kurash dasturining asosiy vazifalari  
471 Nechanchi yili o'rta maktablarning jismoniy tarbiya dasturiga kurash darsi kiritilgan ?  
472 Kurash darsining tuzilishi necha qismdan iborat ?  
473 Kurash darsni samarali o'tkazish uchun uning nechta fazasiga rioya qilish kerak  
474 Vazn toifalari. O'smirlar kichik tabaqasi (13-14 yosh)  
475 Dakki iborasi qachon beriladi?

- 476 Kaysi xollarda "yarim" baxo beriladi?  
477 Kaysi xollarda kurashchiga "sof" g'alaba beriladi?

### **Suzish va uni o'qitish metodikasi**

- 478 Sporcha suzish usullari qaysi asrdan ma'lum?  
479 Suzish bo'yicha I olimpiada qaysi yilda va necha metrga qaysi usulda musobaqa o'tkazilgan?  
480 Statik suzish deb nimaga aytiladi?  
481 Suzish sporti bilan shugullanuvchilarda o'pkasining tiriklik sigimi qanchagacha oshadi  
482 60-75 sm balandlikdagi start supachasidan eng yaxshi uchish burchagi darajasini aniqlang?  
483 Suzish musobaqalari fakat erkaklar o'rtasida nechanchi yilga qadar o'tkazilgan?  
484 Ayollar suzish musobaqasiga qatnashish uchun qaysi yildan va nechanchi olimpiada dasturiga kiritilgan?  
485 Suzishning «Delfin» usuli mustaqil usul sifatida nechanchi yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan?  
486 Odatda, masofani qaysi usul bilan suzib o'tishda eng tezkor qaysi usul ko'llaniladi?  
487 Dinamik suzish deb nimaga aytiladi?  
488 Cho'kish turlarini aniqlang?  
489 Suzishning didaktik qoidalariga qaysilar kiradi?  
490 Kompleks suzishlarga necha metrgacha suziladi?  
491 Suzuvchi suppachadan start olish vaqtida necha sekund vaqt yutishi mumkin?  
492 I va II razryadli suzuvchi start olish supachasidan suv yuziga chikkuncha bo'lgan oralikdagi suzish xarakatlarini ayol va erkaklardagi metirini aniqlang?  
493 Brass usuli qachon, qaysi olimpiadada mustaqil sport turi sifatida musobaqaga kiritildi?  
494 Suvning xar tomondan yonalgan itaruvchi kuchlarining jam bo'lib yonalgan nuqtasi nima deyiladi?  
495 Suvga chukayotgan odamni qutqarish ishi suzishning qaysi usullari yordamida amalga oshiriladi?  
496 Mutaxassislar tomonidan tug'ma suzish usuli hisoblangan usul qaysi?  
497 Gidrostatika nima?  
498 Odamning suvda qalqib tura olish qobiliyati nima deb ataladi?  
499 Qishki basseynlarda mashg'ulot o'tkazish uchun suv harorati qancha bo'lishi lozim?  
500 Suvdagi eng yaxshi xolat nima?  
501 Cho'kishning eng ko'p uchraydigan turi qaysi?  
502 Cho'kishning asfiktsiya turi asosan kimlarda ko'proq kuzatiladi?  
503 Bolalarga sun'iy nafas oldirish qanday usulda amalga oshiriladi?  
504 Nafas oldirish bir daqiqada necha marta bo'lishi lozim?  
505 Chalqancha suzish olimpiada o'yinlariga qachon kiritilgan?  
506 Yonboshlab suzishning amaliy ahamiyati qanday ?  
507 Yonboshlab suzishda dastlab qo'l xarakati qanday bo'ladi?  
508 Maktabgacha yoshdagi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilariga eng oldin qaysi usulda suzish o'rgatiladi?  
509 Supachadan sakrab start olishda sportchilarning dastlabki xolati qanday bo'ladi?  
510 Burilish necha xil bo'ladi?  
511 Suzishga qaysi bo'limlar kiradi?  
512 Sinxron yani badiiy suzishda necha balli baholashdan foydalaniladi?  
513 To'yib ovqatlangandan so'ng qancha vaqtdan keyin suzish mumkin?  
514 Mashq qilish paytida suv haroratining bir muncha ko'tarilishi kuzatiladi. Bunga sabab?  
515 Suvda eng qulay xolat?  
516 Xarakat ko'nikmasini xosil qilish necha bosqichdan iborat?  
517 Uchish tezligi va uzunligi, suvga kirgandan sung suzishning boshlang'ich tezligi nimaga bog'liq?  
518 O'zbekistonda ilk, suv sporti bayrami qachon va qaerda o'tkazilgan?  
522 O'zbekistonda suzish bo'yicha ilk federatsiyasi qachon tuzilgan?

- 523 Suzish sportining jaxonga keng tarqalishiga asosiy sabab nima?  
 524 Brass usulida olimpiada masofalari necha metrni tashkil etadi?  
 525 Qutqaruv doirasini necha metrni tashkil etishi mumkin?  
 526 Suzishni o'rgatishda boshlang'ich tayyorgarlik guruxiga necha yoshdan qabul qilinadi?  
 527 Start supachasi suv sathidan necha metr baland bo'ladi?  
 528 II-Olimpiada o'yinlarida suzish bo'yicha musobaqada qaysi mamlakat 1-urinni egalladilar?  
 529 Suzish bo'yicha maktablar qaysi asrda ochilgan?  
 530 Qaysi usul texnikasi bir – biriga uxshab ketadi?

#### **IV. ATTESTATSIYA SINOVI NATIJALARINI BAHOLASH MEZONI**

11. Attestatsiya sinovi 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.

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

13. 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 (topshiriqlar) 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 (“qoniqarsiz”).

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.

14. 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 SINOVI BO'YICHA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

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

##### **Asosiy adabiyotlar**

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018 y.
2. 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.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017
4. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014 y. Usmanxodjayev T.S, SH.X.Isroilov, A.A.Pulato, SH.A.Pulato. Milliy vaharakatli o'yinlar. //Darslik.T.: “Iqtisod-moliya”, 2015.-265b.



5. Kipchakov B.B., Usmanxadjaev T.S., Burnashev I.I., Meliev X.A. 500 xarakterli o'yinlar. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2010. – 248 b.
6. 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.
7. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari o'quv - uslubiy qo'llanma Ch.: "Axborot-press" nashriyoti, 2019.
8. Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-PRESS, 2015.
9. R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov - Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma.
10. L.B. Sobirova – Olimpiya va paralimpiya harakatining tarixi. O'quv qo'llanma Chirchiq-2020
11. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
12. Qodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
13. Pulatov A.A., Qodirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
14. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
15. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: "Voris-nashriyoti", 2017.
16. Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-press, 2015.
17. Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
18. Djalilova L.A. Olimpiya ta'limi asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
19. Djalilova L.A. Olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: ITA-press, 2018.
20. G'aybullayev N., Yodgorov R., Mamatqulova R. "Pedagogika". 2000 y. 198 b.
21. R. Mavlonova, O. To'raeva, Q.Holiqberdiev "Pedagogika". -T. O'qituvchi 2001 y.
22. Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o'quv qo'l. -T. Tafakkur-bo'stoni 2011 y.
23. Mavlonova R.Turaeva O.Xolikberdiev K. "Pedagogika". -T. 2001 y.
24. Xoliqov A.Pedagogik mahorat. Tafakkur-bostoni. T.2011
25. B.B. Ma'murov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Toshkent: "Turon zamin ziyo" nashry, 2014. -228 b.
26. Sidorov A. A. Va boshqalar Pedagogika sporta 2000 yil Moskva
27. Psixologiya va sport psixologiyasi. / Arzikulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxabova D.B. O'quv qo'llanma. – T.,2017. – 307 b.
28. G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiyasi". -T. "O'qituvchi". 2010 y.
29. Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi". "Mexridaryo" MCHJ, 2011 yil.
30. Myers David G., DeWall C. Nathan "Psychology" Worth Publishers. USA, 2015.
31. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
32. Tulaganov Sh, Raxmanova M.M, Kariyeva R.R, Sport va harakatli o'yinlar (Gandbol): JTI uchun darslik, 2019 y.
33. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
34. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
35. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
36. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.
37. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.1 tom. Darslik. ITA-PRESS.T.-2014 220 b.

38. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,- 2015 210 b.
39. Куршман Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.
41. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. T.,-2005 250 с.
42. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,- 2005. 300 b.
43. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.
44. Kulinenkov D.O., Kulinenkov O.S., Sportivnaya farmakologiya. Moskva, 2012. «Izdatelstvo. Sovetskiy sport»
45. Oleynik S.A., Gunina L.M., Sportivnaya farmakologiya. Izdatelstva. Dialektika. Moskva 2008
46. Oleynik S.A. va b. Sport farmakologiya va dietologiyasi. – M.: ООО «I.D.Vilyams», 2008.
47. Smulskiy V.L., Sportivnaya bioximiya osnovami sportivnoy farmakologii. Kiev KGIFK, 1988.
48. Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Bioximicheskie osnovy pitaniya sportsmenov., T., 2011
49. Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Sportchilarning oqatlanishini biokimyoviyasoslari., T., 2011
50. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya harakati / o'quv qo'llanma.
51. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi.- T.: 2014 yil 101-187 b.
52. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: TVT Дивизион, 2009. – 192 с.
53. Светличания Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиот, 2014. – 84 с.
54. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуры / Под общ. ред. С.П.Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
55. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // 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. Barerlar 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. Шокиржонова К.Т., Шокиржонов Б.А. /Метания копья –T.: 2011 г.
16. Шокиржонова 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 qoidalari. // 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](http://www.uzathletics.uz), O‘zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog‘i

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

## **VI. YAKUNLOVCHI QOIDALAR**

18. 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.

19. Dastur Universitet Kengashi tomonidan tasdiqlangandan so‘ng, yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e‘tiboriga yetkaziladi hamda universitetning rasmiy saytiga joylashtiriladi.

20. Fakultet dekanlari tomonidan bitiruvchi kurs talabalariga mazkur Dastur asosida tayyorgarlik ko‘rish va maslahatlar berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

**Kafedra mudiri**

**F.A. Asqarov**

