

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

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“TASDIQLAYMAN”

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

R.Shukurov

2023 yil «__» _____

**5112000-JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI BITIRUVCHILARI UCHUN
FANLARARO YAKUNIY DAVLAT ATTESTASIYASI**

D A S T U R I

Bilim soxasi:	100000 – Gumanitar soxa
Ta'lim soxasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Farg'ona-2023

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2009-yil 22-maydagi 160-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida NIZOM" (hozirga qadar mazkur Nizomga bir necha bor o'zgartirishlar kiritilgan bo'lib, 2018-yil 7-noyabrdagi 26-sonli buyrug'iga binoan so'nggi o'zgarish bo'lgan)ga asosan ishlab chiqildi.

Dastur oliy ta'limning "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" bakalavriat ta'lim yo'nalishida o'qitilgan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari", "Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi", "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanlari majmuasini o'zida aks ettirgan.

Mazkur dastur 5112000- Jismoniy madaniyat bakalavriat ta'lim yo'nalishi bo'yicha umumkasbiy fanlardan Davlat Attestatsiyasi imtixonlarini topshiruvchilarga mo'ljallangan.

Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası 2023 yil "____" _____dagi yig'ilishida ko'rib chiqilgan va tavsiya etilgan (№____-son bayonnoma).

Mazkur dastur Farg'ona davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashining 2023 yil "____" _____dagi yig'ilishida muxokama qilinib, tavsiya etilgan (№____-son bayonnoma).

Kafedra mudiri:

X.Xaydaraliyev

Tuzuvchilar: Xankeldiyev Sh.X. - kafedra professori, p.f.d.
Abdullayev A.A. – kafedra dosenti, p.f.n.
Hamroqulov R.A. – kafedra dosenti, p.f.n
Usmonov Z.N. – kafedra katta o'qituvchisi, (PhD)
Yakubova G. – kafedra katta o'qituvchisi

Taqrizchilar: A.T.Xasanov – "Sport o'yinlari" kafedrası mudiri, p.f.n., (PhD)., dotsent

KIRISH

Mamlakatimizda olib borilayotgan barkamol avlod jismoniy tarbiyasi va jismoniy madaniyatiga oid ta'lim jarayonini chuqurlashtirish, uning samaradorligini oshirish, innovasiyalarni o'qitish jarayoniga olib kirishni chuqurlashtirish "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" mutaxassisligi bakalavrning nazariy, ilmiy – amaliy tayyorgarligini modernizasiyasini nazarda tutadi. Bu hozirgi kun uchun ixtissosligi bo'yicha bakalavr va magistirlar tayyorlashning davlat zakazi hisoblanib Oliy, umumiy o'rta maxsus davlat ta'limi uchun kadrlar tayyorlash, ularning sifatini oshirish maqsadida kasbiy bilimlar zahirasi boyitish bilan bog'liq.

Qayd qilingan mutaxassislik fanlari bo'yicha davlat attestasiyasi dasturi o'z ichiga "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" mutaxassisligi bakalavr va magistirlarning ilmiy, nazariy va amaliy tayyorgarligini chuqurlashtirish maqsadida o'qitilgan "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi", "Sport o'yinlari", "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanlari bo'yicha davlat attestasiyasi materiallarini o'z ichiga olgan.

Oliy ta'lim tizimi, umumiy o'rta kasb-hunar ta'limi talaba, yoshlarining ommaviy sog'lomlashtirish, ommaviy sport, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish trenirovkalari, sport mahoratini oshirish maqsadidagi sport trenirovkalari, ularni tashkillash va o'tkazish metodikasiga oid nazariy bilimlarini darajasini aniqlash maqsadida yuqorida qayd qilingan mutaxassislik fanlari bo'yicha kasbiy tayyorgarlik uchun zarur hisoblangan bilimlar bo'yicha materiallar to'plamini dasturga kiritishni lozim deb hisobladik va ulardan bakalavr va magistrantlarning davlat attestasiyasiga tayyorlanish uchun foydalanishga tavsiya qildik.

Davlat attestasiyasi dasturi Farg'ona Davlat Universitetining Jismoniy madaniyat fakulteti kengashi (2022 yil mart oyi, ____bayonnomasi) da muxokama qilingan.

5112000-JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI (3-4-KURS)
BITIRUVCHILARI UCHUN MUTAXASSISLIK FANLARIDAN YAKUNIY
DAVLAT ATTESTASIYASI
DASTURI

1. *Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi*
2. *Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari*
3. *Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi*
4. *Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi*
5. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi*

Oliy ta’limning bakalavr bosqichini bitirayotgan talaba mutaxassislik fani bo‘yicha:

- o‘quv jarayonida bo‘lajak bakalavr “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” fanining maxsus nazariy bilimlarni amaliyotga tadbqiq etish malakasini shakllantirish;
- sport fanida so‘rov usullarini o‘tkazish;
- sportchining musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil etish;
- sportda pedagogik tajribani o‘tkazish;
- ilmiy bilimning usul va tamoyillarini bilish;
- tadqiqotning rejasini tanlash;
- o‘tilgan materiallarni tahlil qilish va umumlashtirish;
- maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash;
- sportchining funksional holatini baholash;
- ta’lim tarbiya jarayonida innavasion texnologiyalardan foydalanish hamda amaliy metodlarni bilishlari lozim.
- jismoniy tarbiya va sport faoliyati malaka va ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
- “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” fani bo‘yicha ma’ruza matni, tezislar va o‘quv rejalari, mavzu bo‘yicha testlar tuzish;
- sport mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida vositalardan to‘g‘ri foydalanish
- “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” fani predmeti, asosiy tushunchalari, mamlakat jismoniy tarbiya tizimini (MJTT) maqsadi va vazifalarini bilishi, shvedlar, olmonlar, chexlar, faranglar va boshqa horij mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimidagi innovasiyalar haqidagi ma’lumotlarni o‘qitishni bilish;
- mamlakat ta’lim tizimi o‘quv muassasalarida jismoniy tarbiya ta’limi va sport nazariyasi mashg‘ulotlarini o‘tkazishni bilish;
- ilmiy-tadqiqot metodlaridan amalda foydalanish, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish;
- maktabdan tashqari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarni o‘tkazish va mazmunini bilish;
- musobaqalar tashkillash, o‘tkazish va hujjatlarni rasmiylashtirish;
- salomatlikni asrash, sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, sport tadbirlarini o‘tkazish, katta yoshdagilar jismoniy tarbiyasi va

- sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini tashkillash va oʻtkazishni bilish.
- oʻquv jarayonini tashkil etish va uning sifatini taʼminlash borasidagi ilgʻor xorijiy tajribalarni oʻziga xosliklari va qoʻllanilish sohalarini tashkillash;
 - jismoniy tarbiya nazariyasi va usubiyotiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va koʻnikmalarni mukammal oʻzlashtirish;
 - oliy taʼlim muassasalarida faoliyat olib borayotgan pedagogik kadrlar kasbiy-pedagogik mahoratini takomillashtirish;
 - jismoniy tarbiya va sport turlariga xos texnik-taktik harakatlarga oʻrgatish, mashgʻulotlarni rejalashtirish va oʻtkazish, sportchilarni tayyorgarlik holatlarini nazorat qilish;
 - sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va oʻtkazish boʻyicha ilmiy-pedagogik bilimlar berish;
 - oʻquv jarayonini tashkil etish va uning sifatini taʼminlash borasidagi ilgʻor xorijiy tajribalar;
 - maxsus fanlarning umumiy asoslari;
 - maxsus fanlarni oʻqitish-oʻrgatish vositalari, uslublari va prinsiplari;
 - bazaviy sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan mashgʻulotlar mazmuni, shakli va ularning tuzilishi;
 - bazaviy sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan mashgʻulotlarni olib borish texnologiyasi;
 - bazaviy sport turlari boʻyicha fan bloklarini tayyorlash;
 - keys-texnologiyasini ishlab chiqish va amalga oshirish;
 - bazaviy sport turlarida qoʻllaniladigan mashqlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
 - bazaviy sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan musobakalarini tashkil qilish va oʻtkazish metodikasi;
 - bazaviy sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan mashgʻulotlar mazmuni, shakli va ularning tuzilishi;
 - fanli va keys-stadi taʼlim texnologiyalariga asoslangan oʻquv-tarbiya jarayonini tashkil etish va boshqarish;
 - bazaviy sport turlariga xos keys-texnologiyasini loyihalashtirish va rejalashtirish;
 - zamonaviy va innovasion taʼlim texnologiyalari asosida oʻquv jarayonini “jonli”, ijodiy tashkil etish;
 - innovasion faoliyatni tashkil etish;
 - innovasion tafakkur yuritish orqali taʼlim jarayonida ijodiy muhitni yaratish;
 - innovasion taʼlim texnologiyalarining oqilona tanlab olish;
 - mutaxassislik bilan bogʻliqlikda innovasion taʼlim texnologiyalarini real amaliyot bilan uygʻunlashtirishga erishish;
 - innovator, tyutor faoliyatini samarali amalga oshirish;
 - zamonaviy va innovasion taʼlim muhitini boshqarish;
 - zamonaviy va innovasion taʼlim texnologiyalariga asoslangan oʻquv-bilish faoliyatini tashkil etish;
 - jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari nazariyasi va metodikasi taʼlim yoʻnalishi quyidagi vazifalarni bajara olishi kerak;

- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish;
- chaqiruvgacha yoshdagilar harakat tayyorgarligini tekshirish;
- kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik dasturini tuzish;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning shakllari va vositalari
- zamonaviy ta'lim va innovasion texnologiyalar sohasidagi ilg'or xorijiy ta'lim texnologiyalarini qo'llashning pedagogik-psixologik va metodik shart-sharoitlari, bazaviy sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa qoidalarini haqida bilimlarga ega bo'lishi zarur.

SPORT O'YINLARINI O'QITISH METODIKASI

Kurs dasturiga asosan ma'ruzalarda sport o'yinlari fanida bilishning usul va tamoyillari va sport nazariyasining metodologik jihatlarini asoslab berish. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari, sport o'yinlari fanida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning xususiyatlari, tadqiqot muammosi, ob'yekti va predmeti, tadqiqot maqsadi va vazifalarini belgilash. Ilmiy tadqiqot farazlari, tadqiqotning vosita va usullari, tadqiqot usullariga qo'yiladigan umumiy talablarni yoritish. Suhbat, intervyu olish va so'rovnomadan foydalanish usullari, so'rovnoma asosida fikr olish turlari, so'rovnomaning tuzilishi hamda savollarning tasniflanishi, so'rovnoma savollariga javob berish shakllari, so'rovnomalar tuzishning umumiy qoidalarini ifodalash.

Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati va mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Sportchining funksional holatini baholashga qo'yiladigan asosiy talablar va yurak qon-tomir tizimi faoliyatini tadqiqot etish. Yurak qon-tomir tizimi faoliyatining umumiy (nomaxsus) funksional sinovlari. Jismoniy ishchanlik qobiliyatini aniqlash. Sportchining funksional holatini aniqlashga qaratilgan so'rovnomalar o'tkazish.

Adabiyotlar

1. Ganiyeva F.V. Zonali himoyaga qarshi hujumni uyushtirishda qo'llaniladigan mashqlar (Basketbol bo'yicha uslubiy qullanma) T.: 2003. - 28 s.
2. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T."Fan va texnologiya",-2012, 206 b.
3. Akramov J.A., Abdalimov O.X. K voprosu o professionalno-prikladnoy fizicheskoy podgotovke kursantov spetsialnykh obrazovatelnykh uchrejdeniy //Fan-Sportga. - T., 2006. - №4. - S. 11-14.
4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х.Базавий спорт турлари. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI

Mamlakat jismoniy tarbiya tizimi va uning maqsadi va vazifalari va mamlakat jismoniy tarbiya tizimining zvenolarini, horij mamlakatlarining jismoniy

madaniyati va jismoniy tarbiyasi tizimlari va ularning qiyosiy tahlili va unga oid innovasiyalarni asoslash. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fanining strukturasi, sport nazariyasi va uning jamiyat a'zosini ma'naviy, jismoniy tarbiyasida o'ziga xosligi, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya ta'limi jarayonini ta'lim muassasalarida yo'lga qo'yilishini izohlash. Jismoniy tarbiya jarayoni mashg'ulotlari, ularning shakllari va mazmuni, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining turkumlanishi, uning asosiy dars shakli, mazmuni, tuzilishi, tahlili (jismoniy yuklamani boshqarish, mashg'ulotlarda zichlik – mutloq zichlik va umumiy zichlik), pedagogik tahlil, uning hillari, darsdan tashqari, maktabdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish o'quv muassasalari va jamoatchilik asosidagi mashg'ulotlar, sport turlari, ularning hillari va jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi o'rni, jamiyat a'zosini sport turlari va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali jismoniy faolligi darajasi hamda uni boshqarish, me'yoriy normalari, salomatlikni asrash jarayonining mazmuni, vositalari, uslubiyotlaridan amalda foydalanishga oid kasbiy malaka va ko'nikmalarga ega bo'lish.

Sport mahorati, sport pedagogik mahorati fanlari va ularning tarkibidagi tushunchalar, bolalar sporti, maktab sporti, ommaviy sport, oliy mahorat sporti (katta sport) tushunchalari, ularning mazmuni, sport trenirovkasi jarayoni mashg'ulotlarini ta'lim tizimi o'quvchi-yoshlarida tashkillash metodikasi, mashg'ulotlarning vositalari, sikllari, davrlari va shug'ullanuvchilarni texnik-taktik maxoratini oshirishni tajribada isbotlash.

Adabiyotlar

1. Dubrovskiy V.I. «Davolash jismoniy tarbiya-OUYu talabalari uchun» M.: «Vladis» markazi, 2000 y.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М.Владос 1999 г.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.Владос 1999 г.
4. Vaynbaoum Ya.S. “Jismoniy tarbiya gigiyenasi” Toshkent. O'qituvchi -1998. 8-bob 50- bet

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

Jismoniy tarbiya va sportni ta'lim tizimidagi ahamiyati. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Barkamol insonni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Ta'lim tizimida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya shakllarini asoslash.

Mashg'ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish shakllari. Rejalashtirish turlari va rejalashtirish hujjatlarini ilmiy asosda ishlab chiqish. Nazorat turlari va shakllari. Joriy, tezkor va bosqichli nazorat. Pedagogik, tabbiy-biologik va psixologik nazorat qilishni ko'rsatib berish.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish metodikasi. O'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari. Mashg'ulotlarga o'rgatishda noan'anaviy uslub va innovasion texnologiyalardan foydalanish zaruriyati hamda imkoniyatlari. O'zlashtirish samaradorligini nazorat qilish.

Oliy ta'lim muassasalarida tashkil qilinadigan mashg'ulot shakllari, mazmuni va ularni o'tkazish metodikasi. Darsdan tashqari o'tkaziladigan mashg'ulot turlari va ularni o'ziga xos xususiyatlari. Darsdan tashqari o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamasini shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga mos tartibda qo'llash zaruriyatini aniqlash.

Adabiyotlar

1. Yo'ldoshev K.Q. umumta'lim maktablarida gimnastika mashqlarini o'tish uslubi. T. O'Z.D.J.T.I. nashriyot bo'limi. 1998y. – 67 b.
2. Gaverdovskiy Yu.K. Texnika gimnasticheskix uprajneniy. Populyarnoye uchebnoye posobiye. – M.: Terra – Sport, 2002. -512 s.
3. Gimnastika i metodika yeye prepodavaniya: Ucheb. Dlya fakultetov fiz.kult. / pod red. N.K. Menshikova. –SPb.: RGPU im. A.I. Gersena, 1998.-463 s.
4. Gimnastika/Pod obshchey red. M.L. Juravina, N.K. Menshikova. Ucheb. Posobiye dlya stud. Vyssh ucheb zavedeniy/. M: Izdatelskiy syentr « AKADEMIY ». 2002. – 444 s.
5. Usmanov B. Gimnastika darslarida innovision texnologiyalar. O'quv qo'llanma. "Tafakkur bo'ston". Toshkent – 2013.

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'qituvchining kasbiy bilimdonligi va o'qituvchining pedagogik faoliyati, pedagogik muloqoti va muayyan qadriyatlar, ideallar va pedagogik ong egasi bo'lmish o'qituvchining shaxs sifatida shakllanganligini belgilab beruvchi zarur bilimlar, ko'nikmalar hamda malakalar. Natijalarni umumlashtirish.

Shuningdek, tyekshirish jarayonida umumiy qabul qilingan testlardan foydalanish. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini umumiy qabul qilingan kompleks nazorat metodikasi bo'yicha aniqlash.

Tadqiqotni ilmiy bilish metodologiyasi asoslarini egallash. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'qitishni tashkil qilishga bo'lgan muqobil yondashuvlarni ijodiy talqin qilish. Ijodiy individuallashtirishni parallel tarzda rivojlantirish. Unda ijodiy vazifalarni aniqlash, shakllantirish, tahlil qilish va hal etish, avval o'zlashtirilgan bilimlar va ko'nikmalarni yangi vaziyatlarga mustaqil ko'chira olish qobiliyatini shakllantirish.

Reja asosidagi tashkil qilingan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining qat'iy amalga oshirilishini aniqlash. Mashg'ulotlarning eng maqbul shakllari va vositalarini aniqlab olish. Talabalarning ularga bo'lgan munosabatlarini baholash.

Adabiyotlar

1. Athletics 2010: The International Track and Field Annual. By Peter Matthews (Edited by). Paperback (UK), May 2010.
2. G. Schmolinsky. Track and Field: The East German Textbook of Athletics. Sport Books Publishers 2014.
3. H.Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. //O'quv qo'llanma. Noshir – T.: 2012 y. 431 b.

4. New studies in athletics. The IAAF technical quarterly. Berlin. Germany. 3./4.2013.
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari. – T.: 2014 y. 98 b.

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” o‘quv fanini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr: o‘quv jarayoni va o‘quv uslubiy faoliyatni modernizasiyalash hamda innovasion ta’lim texnologiyalarini joriy etish asosida ta’lim jarayoniga ilg‘or pedagogik innavasion texnologiyalarini joriy etish bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlarga **ega bo‘lishi kerak.**

Talabalar:

- o‘quv jarayonida talabalar Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasini maxsus nazariy bilimlarni amaliyotga tadbiq etishni tushunishi;
- ta’lim tarbiya jarayonida so‘zdan foydalanish, ko‘rgazmali qurollardan hamda amaliy metodlarni bilishlari lozim.
- Jismoniy mashqlar faoliyatida malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishi;
- Jismoniy mashqlarni organizmga ta’siri.
- Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida jismoniy vositalardan to‘g‘ri foydalanishi
- Jismoniy madaniyat yo‘nalishi bo‘yicha Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo‘yicha quyidagi vazifalarni bajara olishi kerak;
- jismoniy tarbiya nazariyasi fani bo‘yicha pedagogik amaliyot jarayonida darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarini to‘la o‘tkaza bilish;
- umumta’lim maktablarida biriktirilgan sinf bolalari bilan o‘zaro muloqotni tiklashi va ularda sportga bo‘lgan qiziqishni uyg‘ota olishi;
- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan maxsus adabiyot va yo‘riqnomalardan to‘g‘ri foydalana olishi.

Adabiyotlar

1. Абдалимов О.Х. Методика ППФП в образовательных учреждениях специального назначения //Методические рекомендации. - Т., 2006. - 23 с.
2. Абдиев А.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка //Методическое пособие. - Т.: ТОГПИ, 1989. - 26 с.
3. Sh.X.Xankeldiyev, Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o‘rta va kasb-hunar ta’limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.
4. Abramov M.S. «Aerobika i my» - T.: Medisina, 1990.st 47.
5. Abudllayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. Toshkent-2007. 354 b.
6. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое

- мастерство. Учеб.пос. Ташкент.: 2003 г.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.
 8. Евсеев Ю.И., Физическая культура, Уч.пос. Издание 5-е, Ростов-на-Дону, «Феникс» 2008.
 9. Жабакоев В.Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры //Теория и практика физической культуры. - М., 2007. - №10. - С. 23-26.
 - 10.Закон Республики Узбекистан «О национальной программе по подготовке кадров». - Т., 1997. - 25 с.
 - 11.Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». - Т., 2002. - 25 с.
 - 12.Кеннет Купер. “Аэробика для хорошего самочувствия”. Москва, «ФиС», 1989г.
 - 13.Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004. -84 s.
 - 14.Кочкаров А.А. Педагогическая технология ППФП курсантов высших сержантских курсов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Т., 2006. - 27 с.
 - 15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991
 - 16.Nasriddinov F. “Kamolot va ma'naviyat saboqlari”. Toshkent., - “Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti” – 1998 y.
 - 17.Теория и методика физического воспитания. Уч.пос. Под редакцией Ашмарина Б.А. Москва, «Просвещение», 1995 г.
 - 18.Теория и методика физической культуры: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 12-е изд., испр.- М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).
 - 19.Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar “Kasb-xunar kollejlari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y. 50-bet.
 - 20.Xankeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar “Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y.
 - 21.Xankeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar “Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” uslubiy qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2011 y.
 - 22.Юнусова М.Ю.,Теоретические основы физической культуры и спорта., учебное пособие., изд.полиг.отдел УзГосИФК 2005 г.

**5112000-JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI BITIRUVCHILARI
UCHUN MUTAXASSISLIK FANLARIDAN YAKUNIY DAVLAT
ATTESTASIYASI SINOVLARINING ASOSIY SAVOLLARI**

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI
FANIDAN SAVOLLAR**

№1

1. “Jismoniy madaniyat” tushunchasi
2. Jismoniy madaniyatning klassifikatsiyasi
3. Jismoniy madaniyatni xizmatlari
4. “Jismoniy tarbiya” tushunchasi
5. “Sport” tushunchasi
6. Jismoniy rivojlanish tushunchasi
7. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi
8. Jismoniy kamolot tushunchasi
9. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari
10. Jismoniy tarbiya nazariyasining rivojlanish etaplari
11. Jismoniy tarbiya nazariyasining predmetining asosiy mazmuni
12. Jismoniy tarbiya nazariyasining predmetining tuzilishi
13. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining moddiy-texnik ta’minlash.
14. Jismoniy tarbiyaning amaliy turlari.
15. Jamiyatimizda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati.
16. Sportning funksiyalari
17. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari
18. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari
19. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy prinsiplari
20. Jismoniy tarbiyani mehnat va harbiy tayyorgarligi bilan aloqadorligi.
21. Hayotiy zaruriy harakat malakalarni shakllantirish
22. Chaqiruvga yoshdagilar jismoniy tayyorgarligi
23. Amaliy jismoniy tayyorgarlik
24. Funksional tayyorgarlik va harakat faoliyatlarini bajarish
25. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi
26. Umumiy jismoniy tayyorgarlik
27. Yoshlarni estetik tarbiyalashda jismoniy tarbiyani roli
28. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiya
29. Shaxslarni har tomonlama garmonik rivojlantirish prinsipi
30. Sogʻlomlashtirishga yoʻnaltirilganligi prinsipi
31. Tibbiy va pedagogik nazoratning bir butunligi va majburiyligi
32. Davolash jismoniy tarbiyasini vositalari
33. Bolalarni sogʻlomlashtirishda jismoniy tarbiyani mustakil shakllari
34. Jismoniy tarbiya tizimini taʼriflang
35. Jismoniy tarbiya tizimining davlat shakllari
36. Jamoatchilik asosidagi koʻngillilar jismoniy tarbiya tizimi.
37. Jismoniy tarbiyani tizimini maksadi va vazifalari

38. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari
39. Jismoniy tarbiya tizimining dasturi va asosiy normalari.
40. Jismoniy tarbiya tizimini tashkiliy asoslari
41. Jismoniy tarbiya tizimini uslubiy asoslari
42. Jismoniy tarbiya tizimini ijtimoiy-iktisodiy asoslari
43. Jismoniy tarbiya tizimini asosiy yo‘nalishlari
44. Umumiy jismoniy tarbiya
45. Professional yo‘nalishdagi jismoniy tarbiya.
46. Sport yo‘nalishida jismoniy tarbiya
47. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash testi
48. Sport klassifikatsiyasi
49. Sport razryadlari va unvonlari.
50. Shug‘ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini reyting asosida baxolash
51. Nazariy taxlil va umumlashtirish
52. Bibliografiya
53. Anketa orkali so‘rov uslubiyoti.
54. Pedagogik tadkikot
55. Xronometrlash
56. Xarakat parametrini xisobga olish uslubiyati.
57. Tajriba ilmiy tadkikot metodlari.
58. Eksperimental guruxlarni xillanishi.
59. Tabiiy, laboratoriya va modelli tajribalarni o‘tkazish.
60. Izlanish natijalarini matematik tadkik kilish uslubiyoti.
61. Jismoniy mashk, uni paydo bo‘lishining ob‘yektiv va sub‘yektiv
62. sabablari
63. Jismoniy mashk va jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi
64. Jismoniy mashklarni mazmuni va shakli
65. Xarakat faoliyati (akti), xarakat vazifasi
66. Jismoniy mashk texnikasi, uning asosi, zvenosi, detallari.
67. Xarakat koordinatsiyasi tushunchasi
68. Ta‘lim jarayonida onglilik va faollilik tamoyilidan foydalanish
69. Ta‘lim jarayonida ko‘rgazmalilik tamoyili va undan amalda foydalanish
70. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy prinsipi
71. Jismoniy madaniyat ta‘limi va tarbiyasida munatazamlilik uslubiy prinsipi
72. Takroriylik va variasiyalash (shaklini o‘zgartirib qo‘llash) tamoyili
73. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progressivlashtirish) prinsipi
74. Jismoniy mashq va o‘yinlarni vujudga kelishida mehnatning, roli.
75. Kuch harakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti
76. Tezkorlik xarakat sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti
77. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyoti
78. Chidamlilik va uni rivojlantirish metodikasi
79. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyoti
80. Harakat faoliyatini o‘qitishning xususiyatlari
81. Harakat malakasi va uning shakllanishi
82. Jismoniy madaniyat ta‘limi jarayonining tuzilishi
83. So‘zdan foydalanish uslubiyoti
84. Harakatni ko‘rsatish orqali his qildirish uslubiyotlari (ko‘rgazmalilik)
85. Jismoniy sinfdan tashqari ishlarning shakllari

86. Sinfdan tashqari ishlarni rejalari
87. Sinfdan tashqari ishlar uchun jismoniy madaniyat faollarini tarbiyalash
88. Maktab jismoniy madaniyat jamoasi
89. Maktab jismoniy madaniyat jamoasining kengashi va komissiyalarining faoliyatini mazmuni va ularning ishini rejalashtirish
90. Ommaviy tashkiliy ishlar.O'quv sport ishlari
91. Targ'ibot va tashviqot ishlari.
92. Davlat ta'lim standarti, milliy dastur ta'lim haqidagi qonunning o'zaro uzviyligi
93. Jismoniy tarbiya dasturi uni maqsadi vazifalari.
94. Kichik, o'rta, katta, maktab yoshidagilarning o'quv materialiga xarakteristika
95. O'quv ishlarining yillik reja jadvali
96. Dars konspekti
97. Yillik reja jadvalni tuzishga quyilgan talabalar
98. mavzularni darslarga taqsimlash metodikasi
99. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar
100. Darsning ishchi rejasi va uni tuzish metodikasi
101. Yengil atletika materialini rejalashtirish
102. Gimnastika materialini rejalashtirish
103. Xarakatli uyinlar materialini rejalashtirish
104. Sport uynlari materialini rejalashtirish
105. Suzish va kurash materialini rejalashtirish
106. Darsning taxlili kelib chiqadigan maqsad
107. Dars boshlangungacha taxlilchining faoliyati
108. Darsning umumiy taxlili
109. Darsning xususiy taxlili.
110. O'qituvchining faoliyatini taxlili
111. O'quvchining faoliyatini taxlili
112. O'qituvchining nutqi, o'zini tutishi, tashqi qiyofasi.
113. Dars zichligi
114. Dars zichligining xillari
115. Dars zichligining grafigi va uni tasnifi
116. Dars zichligini oshirish metodikasi
117. Kichik maktab yoshidagilarda dars zichligi
118. O'rta maktab yoshidagilarda dars zichligi
119. Katta maktab yoshidagilarda dars zichligi
120. Xronografik va tasnifi
121. Yuklamani xillari
122. Yuklamaning ta'rifi
123. YUQChni aniqlash
124. YUQChni fiziologik qiya chizig'ini tasniflash
125. YUQChni boshqarish metodikasi
126. Mashg'ulotning tayyorlov, qismlarida yuklama va uni boshqarilishi
127. Mashg'ulotning asosiy, qismlarida yuklama va uni boshqarilishi
128. Mashg'ulotning yakunlov, qismlarida yuklama va uni boshqarilishi
129. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalari
130. Ertalabki gimnastika mashqlari va ularning taxminiy kompleksini tuzish uslubiyoti
131. Maktab yoshidagilar harakat aktivligi (faolligi)ning me'yori
132. Darsgacha gimnastika mashg'ulotlari
133. Uyushtirilgan tanaffuslardagi harakatli o'yinlar
134. Jismoniy tarbiya daqiqalari
135. Umumiy jismoniy tayyorgarlik
136. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

137. Texnik tayyorgarlik
138. Taktik tayyorgarlik
139. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik
140. Sportning funksiyalari
141. Sport musobaqalari tizimi
142. Sportchining musobaqa faoliyati
143. Sportchini tayyorlash tizimi
144. Sportchilarni yillik va ko'p yillik tayyorlash jarayonida uzoq vaqtli moslashuvning tashkil topishi
145. Sport taktikasi
146. Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik
147. Sport mashg'ulotlarining vositalari
148. Sportdagi yuklama va uni sportchi organizmiga ta'siri. Mashg'ulot yuklamasi
149. Sport mashg'ulotida charchash va tiklanish
150. Mashg'ulot mezosikllarini tuzilishi
151. Maktabda sport kechalari, bayramlar va sport kunlarini tashkillash
152. Mashg'ulot mikrosikllarini tuzilishi
153. Makrosikllarda mashg'ulotlar jarayonining tuzish metodikasi
154. Sport mashg'ulotini davrlari va tuzilishi
155. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tanlash va yo'llanma berish (yosh sportchilarni tanlash tartibi)
156. Musobaqalar taqvim, mavsum-iqlim sharoitlari va sport mashg'ulotlarini davrlari
157. Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati
158. Sport formasi
159. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining xususiy vazifalari
160. Darsning zichligi va mutloq (absolyut) zichligi
161. Jismoniy tarbiya darsida tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlar
162. Maktab o'quvchilarining yoshiga ko'ra guruhlanishi va tibbiy guruhlar tavsifi
163. Maktabning ommaviy sog'lomlashtirish va sport ishlari
164. Jismoniy tarbiya darsidagi faollar va ularni tayyorlash
165. Sinf birinchiligi musobaqalari nizomini tuzish uslubiyoti
166. Harakatga o'rgatishning etaplari
167. Harakatlanish me'yorlari. O'quvchi organizmini funksional faolligi
168. O'quvchining jismoniy rivojlanganligi
169. Darsda charchashning tashqi alomatlari
170. "Umid nihollari" sport musobaqalarini 1-2-bosqichlarini o'tkazish
171. Jismoniy tarbiya darsidan uyga beriladigan vazifalarning hillari
172. Kirish va yakuniy dars tiplariga tasnif
173. Jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalarni tashkillash metodikasi va ularning vositalari
174. Maktab sport musobaqalari Nizomi
175. Maktab dasturida kurash materialiga tavsif
176. O'quvchilarni aktiv dam oldirish mashg'ulotlarini tashkillash
177. Sport bayramlarini tashkillash
178. Jismoniy tarbiya darslarida URM lar va ularning tuzishga qo'yilgan talblar
179. Aksentli, kompleksli darslarga xarakteristika
180. Jismoniy tarbiya darsida talabalarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsipi

181. Nazorat va yakunlov dars tipiga tasnif
182. Jismoniy tarbiya dasturining voleybol materiali bo'yicha texnik elementlar
183. Jismoniy tarbiya darsida standart va o'zgaruvchan yuklama
184. Maxsus tibbiy guruhlardagi o'quvchilar bilan ishlash uslubi
185. O'quvchining jismoniy rivojlanganligining ko'rsatkichlari (bo'yi, vazni va boshqalar)
186. Aralash darslarning tavsifi va tashkillash metodikasi
187. O'quvchilarni sport mashg'ulotlarida hal qilinadigan vazifalari va sog'lomlashtirish trenirovkalari
188. Maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi va uning ko'rsatkichlari
189. Xronometrlash metodikasi va xronografik bayonnomasi yuritish metodikasi
190. Rossiya Olimpiya harakatiga qo'shilishi va Rossiyada o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?
191. Sovet sportchilarini Yevropa, Xalqaro sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlarida ishtirok etmaganligining sabablari nimada edi?
192. Ikkinchi jahon urushi davrida jismoniy tarbiya va sport ishlarining qanday xususiyatlari mavjud edi?
193. Hozirgi zamon xalqaro sport va olimpiya harakatining yuzaga kelishiga qanday sabablar bo'ldi?
194. Per de Kubertenning Olimpiya o'yinlarini tiklashdagi asosiy faoliyatlari nimadan iborat edi?
195. I Olimpiya o'yinlari haqida batafsil gapirib bering?
196. XX asrning birinchi yarmidagi XOQ prezidentlari kimlar edi? Olimpiya ramzlari va belgilari nimalardan iborat?
197. Olimpiya kongresslari va ulardagi muhokama qilingan asosiy masalalar nimalardan iborat edi?
198. Olimpiya g'oyalari qanday qilib kengaydi? «Olimpizm», «Olimpiya harakati», «Olimpiya o'yinlari»ni izohlang.
199. XOQ va uning prezidentlari Olimpiya harakati rivojiga qanday hissa qo'shdi?
200. Hozirgi davr olimpiya harakati muammolari nimadan iborat?
201. Hozirgi O'zbekiston xududlarida qadimgi davrda yashagan ajdodlarimizning jismoniy tarbiyasi qaysi manbalarda ko'proq ifoda etilgan?
202. Chor Rossiyasi hukumronligi davrida Turkiston o'lkasida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qanday muhim tadbirlar o'tkazildi? Sobiq Ittifoqning dastlabki yillarida (1918-1924-1928) O'zbekistonda sportning shakllanishi haqida nimalarni bilasiz?
203. Mustaqillikning dastlabki yillarida jismoniy tarbiya va sport sohasida qanday tadbirlar amalga oshirildi?
204. Sog'lom avlod davlat dasturida jismoniy tarbiya va sportning qanday o'rni bor?
205. Xalq milliy o'yinlarining tarixiy kelib chiqishini tasvirlab bering.
206. Sobiq Ittifoq davrida O'zbekiston sportchilari qanday xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etdi?

207. O'zbekiston Respublikasi milliy olimpiya qo'mitasi (MOQ) qachon tashkil etildi, uning Prezidentlari kim bo'lgan? MOQning tuzilishi va maqsad hamda vazifalari nimalardan iborat?
208. O'zbekiston Respublikasi milliy olimpiya akademiyasi haqida nimalarni bilasiz? Uning zimmasiga qanday mas'uliyatlar yuklatilgan?
209. Markaziy Osiyo o'yinlari va unda O'zbekiston sportchilarining ishtiroki qanday?
210. Osiyo o'yinlarida sportchilarimiz ilk bor qachon qatnashdi va ularning natijalari qanday bo'ldi?
211. O'zbekiston sport jamoalari mustaqil ravishda olimpiya o'yinlarida qachondan boshlab ishtirok etib kelmoqda, ularning natijalari qanday bo'ldi?

JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI FANIDAN ATESTASIYA SAVOLLARI

1. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fanining maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fani qanday fanlar tarkibiga kiradi va uni fan sifatida tutgan o'rni.
3. Jismoniy tarbiya gigiyenaning tekshirish metodlari nechta va ular xaqida xaqida ma'lumot bering.
4. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fanining qisqacha rivojlanish tarixi hamda hozirgi kunda inson hayotidagi ahamiyati.
5. Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining tekshirish metodlarini sanib xar biri xaqida tuluq ma'lumotlarni misollar tarzida tushuntiring.
6. Sport tibbiyoti qanday fan va u qanday tushunchalarni o'rganadi?
7. Sport tibbiyoti sport musobaqalarida nimalarni ta'minlaydi?
8. Sport tibbiyoti fanining maqsad vazifalari nimalardan iborat?
9. Massajning turlari va qo'llash usullari xaqida qanday tushunchaga egasiz
10. Sportchilar uchun vrach ko'rigining etaplari nechta va uni tashkillash qoidalarini tushuntiring.
11. Shug'ullanuvchilar sog'lig'iga turli xil omillarning ta'sirini o'rganuvchi fani qaysi va u yana nimalarni o'rganadi?
12. Dispanser tushunchasi va dispanser ko'rigi kimlarda o'tkaziladi?
13. Odam a'zolari va sistemalarining vazifaviy holatini turli sharoitlarda tekshirish usullari xaqida ma'lumot bering.
14. Sportchilar sog'lig'ining nazorati asosan qayerda amalga oshiriladi?
15. Kasalliklarni umumiy mohiyati, rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadigan fan xaqida tushunchani yoritib bering.
16. Kasallik mexanizimi deganda nimani tushunasiz va kasallikning eng og'ir oqibati nimalarga olib keladi?

17. Etiologiya, Patologiya va Patogenez atamalarining ma'nosi va bu tushuntarlarni misollar yordamida yoritib bering?
18. Jismoniy tarbiya gigiyenasi uchun salomatlik tushunchasi bu-
19. Skolioz kasalligini kelib chiqish sabablari, oldini olish va davolash jismoniy tarbiyasi xaqida tushuncha bering.
20. Jismoniy tarbiya gigiyenasining maqsad va vazifalari nimalardan iborat.
21. Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining asoschisi kimlar?
22. Gigiyena, Sanitariya, Profilaktika so'zlarining ma'nolari va ularga misollar keltiring.
23. Sog'lik va kasallik xolati deganda nimani tushunasiz?
24. Immunitet deb nimaga aytiladi va uning turlari xaqida qanday ma'lumotga egasiz?
25. Kasallik holati deganda nimani tushunasiz?
26. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi kimyoviy, biologik, fizikaviy omillar nimalardan iborat.
27. Regeneratsiya deb nimaga aytiladi? Kachon yuzaga keladi va bunga misollar keltiring.
28. Chaqaloqlarni nafas olish organlarining anatomik, fiziologik xususiyatlari va bir minutda necha marta nafas olaishi xaqida tushuncha bering?
29. Gematoma deb nimaga aytiladi? Gematoma kachon va qayerda paydo buladi, uni oldini olish xamda bartaraf etish yo'llari xaqida.
30. Shish deb nimaga aytiladi? Shishlar kachon qanday paydo bo'ladi uni oldini olish va bartaraf etish chora tadbirlari xaqida tushunchaga egamisiz?
31. Xozirgi kunga qadar yer yuzida ma'lum bo'lgan va o'rganib chiqilgan yuqumli kasalliklarni sonini ayting va uzingiz bilgan yuqumli kasalliklardan birortasini misollar yordamida tushuntirib bering.
32. Vrach - pedagog nazorati metodlari qanday nomlanadi va uning vazifalarini yoritib bering.
33. Ko'krak qafasi aylanasi qachon o'lchanadi inson tanasining o'lchov birligi qaysi usulda olib boriladi va misollar tariqasida tushuntiring.
34. Tashxis qo'yishda kasal odam bergan ma'lumotlardan foydalanish metodi haqida tushuncha va sport tibbiyotida qo'llanilishini tshuntiring.
35. Davolash jismoniy tarbiyasining maqsad vazifasi nimalardan iborat?
36. Vrach ko'rigini etaplari qanday nomlanadi va uni o'tkazishdan ko'zlangan maqsad nimalaradan iborat.
37. Sport tibbiyoti fanining vazifalari nimalardan iborat?
38. Davolash jismoniy tarbiyasining shakl va vositalari haqida ma'lumot bering.
39. Sportchilarga vrach maslahatini kimlar bera oladi va qayerlarda tashkillanadi.
40. Patogen omil kirgan organizmda yuz beradigan fiziologik va patologik

- o'zgarishlar yig'indisi natijasidagi qanday holat yuzaga keladi?
41. Patologiya so'zining ma'nosi nima? Patologiya bo'limlari nimalardan iborat? Patologik anatomiya qanday fan?
42. Davolash jismoniy tarbiyasini qaysi kasalliklarda va qanday holatlarda qo'llash mumkin?
43. Vrach-pedagogik nazorati bilan jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni qanday guruhlariga ajratiladi?
44. Travma deganda nimani tushunasiz? Travmalarni kelib chiqish sabablari va turlari haqida ma'lumot bering.
45. Bolalardagi semirib ketishning asosiy sabablari va davolash jismoniy tarbiyasining roli.
46. Gigiyena, Sanitariya va Profilaktika atamalarining ma'nosi va qo'llanilishi.
47. Odamdagi o'rtacha qon bosimi (davleniye) ni o'lchash metodida aniqlang yoshga nisbatan qanday farqlari borligini ayting. O'rtacha jismoniy yuklama berilganda puls chastotasi haqida ma'lumot bering.
48. Massajni sport shikastlanishlarida qo'llanilishi.
49. Muassasalarning ishlab turgan vaqtidagi sanitariya holatini muntazam ravishda tekshirib turish haqida nimani tushunasiz?
50. Salomatlik darajasini belgilash deganda nimani tushunasiz.
51. Tashqi muhit ta'siri natijasida to'qimalar butunligining buzilishiga nima deyiladi? Misollar keltiring.
52. Patogenez haqida tushuncha bering. Uning davrlariga misol keltiring.
53. Patologiya, Etiologiya, Patogenez haqida tushuncha bering.
54. Sportchilarni shaxsiy gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
55. Sog'lik xolati deb insonni qanday xolatiga aytiladi.
56. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fani nimani o'rgatadi?
57. Antropometriya metodi nima va uning qo'llanilishiga tushuncha bering.
58. Jismoniy tarbiya darslarida tibbiy guruhga qaysi bolalar ajratiladi?
59. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fani qanday fanlar tarkibiga kiradi va uning qisqacha tarixi haqida malumot beting.
60. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni gigiyenik talablar qanday guruhlariga bo'linadi?
61. Patologik anatomiya nima bilan shug'ullanadi?
62. Sportchilarda yurak qon- tomir kasalliklaridan qaysilari ko'proq uchraydi.
63. Sportchilarda jarohatning qanday turlari farqlanadi? Jaroxatlarni oldini olish uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
64. Massaj-fiziologik va gigiyenik asoslari haqida nimalarni bilasiz?
65. Odamning yurak urushi chastotasi o'rtacha minutiga nechta farqlanadi? Xar bir

io‘zgarishlarini yoshga nisbatan xususiyatlarini yoritib bering.

66. Tana tuzilishini qanday turlari tafovut etiladi?

67. Bir tibbiy guruxdan boshqa bir guruxga o‘tkazishda nimalarga asoslanasiz va qaysi usullardan foydalaniladi?

68. Tibbiy (maxsus) gurux deb nimaga aytiladi va bu guruxga qanday bolalarni nima asosida ajratib olasiz?

69. Arterioskleroz kasalligining sabablari, kilinik ko‘rinishi va davolash jismoniy tarbiyasi.

70. Havo inson uchun nimaga kerak va sportchi sog‘liigi hamda samaradorligida qay darajada muhim ahamiyatga ega.

71. Havoni gigiyenik va kimyoviy xususiyatlari xaqida ma’lumot bering.

72. Jaroxatlar va asab tizimi kasalliklari xaqida qanday tushunchaga egasiz?

73. Odam tashqi muhit harorati o‘zgarishlarini organizimning qanday xususiyatlariga tayanib ko‘tara oladi.

74. Revmatizm kasalligini etiologiyasi, patologiyasi va patogenezi xamda uni davolash jismoniy madaniyati xaqida nima bilasi?

76. Ortiqcha yog‘ bosish kasalligini kelib chiqish sababari va kasallikni kompleks davolash jismoniy mdaniyati xaqida nimalar bilasiz?

77. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashq yuklamalarini qanday gigiyenik talablar bo‘yicha me‘yorlashtiriladi?

78. Odam tanasi haroratining bir me‘yorda turishini nima ta’minlaydi?

79. Uzlaksizlilik va davomiylilik, Komplekslilik, Adekvatlilik tushunchalariga ta’rif bering va to‘liq yoritib bering.

80. Sportchi xayotida Dispanser nazorati qanday axamiyatga ega.

81. Sport mashg‘ulotlari va musobaqalarida kelib chiqadigan travmalarni sabablari xaqida tushshuncha bering. Bosh va yuz jarohatlari qaysi sport turida ko‘proq uchraydi?

82. Sport inshootlarining turlari?

83. Travmalarda birinchi(shoshilinch) yordam ko‘rsatish?

84. Sport inshootlarining joylashuviga, oriyentasiya va planirovkasiga qo‘yiladigan gigiyenik talablar?

85. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlarga qo‘yiladigan gigiyenik talablar nimalarlardan iborat?

88. Yopiq suv havzalariga qo‘yiladigan gigiyenik talablarni yoritib bering.

90. Vrach va trener (o‘qituvchi) hamkorligidagi nazorat nima deyiladi va qachon qayerda o‘tkaziladi.

92. Quyosh nurlarida chiniqish turi haqida ma’lumot bering. Nima sababli quyosh urushi kasalligi kelib chiqadi?

93. Yuqori temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo‘lsa qanday

kasalliklar yuzaga keladi?

94. Past temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?

95. Tog' kasalligi dengiz sathidan necha metr balandlikka ko'tarilganda yuzaga keladi?

96. Tibbiy -pedagogik nazorat usullarini sanab xar biri xaqida tushuncha bering.

97. Pasport ma'lumotlariga asoslangan hayot, kasallik va sport ma'lumotlari qaysi uslubda tekshiriladi va uning qo'llanilishi haqida tushuncha bering.

98. Jismoniy rivojlanishni baholashda qanday tekshirish usullaridanidan foydalaniladi?

99. O'lchov ko'rsatkichlariga qarab baholash (vazni, bo'y uzunligi, ko'krak qafasini kengligi va hokazolar)da qaysi tekshirish uslubidan foydalaniladi va kimlar uchun o'tkaziladi, ko'zlangan maqsad nimadan iborat?

100. Immunitet xaqida tushuncha. Immunitetning turlari. Immunitet mexanizimlari xaqida qanday tushunchaga egasiz?

101. Tashqi ko'rinishiga qarab baholash (umurtqa pog'onasining rivojlanishi, tovonning ko'rinishi, gavda tuzilishi va yuz terisining rangi) nima deyiladi va sportchilarda qanday qo'llaniladi va undan ko'zlangan maqsad nima?

102. Anamnez, somatoskopiya metodlari deganda qanday metodlarni tushunasiz? Metodlarni o'z yo'nalishingizga bog'lab misollar orqali tushuntirib bering.

103. Yerdan yuqoriga ko'tarilish bilan atmosfera bosimidagi o'zgarishlar sportchilar organizimiga qanday tasir ko'rsatadi?

104. Cheklangan bo'shliqda sun'iy yo'l bilan yuzaga keltirilgan iqlim shart-sharoitlari sport unumdorligidagi ahamiyati qanday?

105. Odam organizmining yangi iqlim sharoitiga ko'nikish qobiliyati nima deyiladi va buni qanday xosil qilinadi.

106. Sportchi organizimi uchun suvning ahamiyati qanday? Sportchi bir sutka davomida va shugullanish davrida necha litr suv yo'qotadi va uni tiklash usullari. Katta yoshdagi kishilar organizmini necha % suvdan iborat?

107. Sportchilarni asab sistemasi xaqida tushuncha bering.

108. Sportchilarni yurak-qon tomir sistemasi va kasalliklari xaqida ma'lumot bering.

109. Sportchilarni nafas olish organlari kasalliklari xaqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

110. Diabet kasalligi xaqida tushuncha va unda qanday davoldash jismoniy tarbiya usullaridan foydalaniladi?

112. Tayanch-xarakat apparati kasalliklari xaqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

113. Yog' bosish kasalligi xaqida tushuncha bering va unda qanday davoldash

jismoniy tarbiya usullaridan foydalaniladi?

114. Sportchilar uchun tabobat amaliyotida massajni qaysi turi ko'proq qo'llaniladi?

115. Sportchilar uchun tibbiy- pedagogik nazorat utkazishdan ko'zlangan maqsad va uning etaplari.

116. Bolalar semirish kasalligi haqida tushuncha, uni oldini olish va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

117. Sport patologiyasi nimalarni o'rganadi? Sport unumdorligida qanday ahamiyatga ega?

118. Umurtqa pog'onasi bilan bog'liq kasalliklar haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

119. Pnevmaniya kasalligi haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

120. Bronxial-astma kasalligi haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

121. Bolalarda bronxit kasalligi haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

122. Yurak qon-tomir sistemasi kasalligi haqida tushuncha va ularning turlarini ajrating.

123. Yurak paroglari haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

124. O'zbekistonda Sport tibbiyoti hozirgi kunda qanday rivojlanmoqda va uni qayerlarda ko'rishimiz mumkin?

125. Yangi O'zbekistonda Sport tibbiyoti sportchilar uchun qanday tibbiy xizmatlarni tashkil etib bermoqda.

126. Yangi o'zbekistonda sportchilar uchun Dispanser xizmatlari qanday tashkil etilgan.

127. Sport patologiyasi qanday fan va nimalarni o'rganadi?

128. Xususiy patologiya nima bilan shug'ullanadi?

129. Patologik fiziologiya nima bilan shug'ullanadi?

130. Nima uchun respublikamizda gigiyenik va epidemiologik jihatdan suvni tozalashga alohida ahamiyat beriladi?

131. Sportchilar uchun dispenser nazorati qanday ahamiyatga ega?

132. Dispanser ish faoliyati qanday tashkil qilinadi?

133. Kasalliklarni keltirib chiqaradigan ichki sabablarni ayting.

134. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni travmalariga nimalar sabab bo'lishi mumkin?

135. Kasalliklarni keltirib chiqaradigan tashqi sabablarni yoritib bering.

136. Maktablarda jismoniy tarbiya darslarini o'tish uchun qanday tibbiy nazorat o'tkazib olish kerak va undan ko'zlangan maqsad nimalardan iborat?

137. Kasalliklarni keltirib chiqaradigan sabablar asosan necha xil bo'ladi va

qanday?

138. Sport patologiyasi nima bilan shug'ullanadi? Sportda tibbiy ta'minot deganda nimani tushunasiz?

139. Sportchilarning shaxsiy gigiyenasi haqida tushuncha bering.

140. Inson tanasini, og'iz bo'shlig'ini parvarishlash bilan bog'liq bo'lgan gigiyenik malakalarni tarbiyalashni o'rgatadigan fan xaqida to'liq tushuncha bering.

141. Sport inshootlarining qurilish materiallariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

142. Gigiyenik talablarga javob bermaydigan poyafzalning oqibatida sportchida qanday kasalliklar rivojlanadi.

143. O'quvchilar jaroxatlanishiga sabab bo'luvi omillar va ularni foyizlar bo'yicha ko'rsatkichlarini yoritib bering.

144. Giperemiya deb nimaga aytiladi, sportda kelib chiqish sabablari va unda birinchi yordam ko'tsatish.

145. Tromboz deb nimaga aytiladi va unda davolash jicmoniy tarbiyasining roli qanday?.

146. Inson organizmini xarakatlanishda sovqotish va muzlashdan himoya qiluvchi vositalarini tushuntirib bering.

147. Sport mashg'ulotlariga bog'liq bo'lmagan kasallanishning sababini tushuntiring.

148. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri qanday?

149. Bolalar va o'smirlardagi yassitovonlik xamda skolioz kasalliklarini etiologiyasi, patologiyasi, klinik belgilari xamda davolash jismoniy tarbiyasi xaqida tushuncha bering.

150. Chiniqishning turi xaqida tushuncha bering.

151. Sportchilarni rasional ovqatlanishi deganda nimani tushunasiz?

152. Organizmni past haroratga chidamligini oshirish uchun nima qilish kerak? Inson organizmini chiniqtirish prinsiplari haqida nima bilasiz?

153. Quyosh nurlarida chiniqishga qanday gigiyenik talablar qo'yiladi? Quyosh nurida chiniqish kimlarga tavsiya va kimlarga man etiladi?

154. Padagra kasalligini kelib chiqish sabablari va uni jismoniy mashqlar yordamida davolash xaqida tushunchaga egamisiz?

155. Oftobda- ultra qizil nurlaridan kuyganda birinchi yordam ko'rsatishni bilasizmi? Oftob urganda organizimda qanday o'zgarishlar kelib chikadi?

156. Organizmni foydali chiniqtirish uchun qanday gigiyenik qoidalariga amal qilish kerak?

157. Suzish xavzalariga qo'yiladigan gigiyenik talablar nimalardan iborat?

158. Sog'lom turmush tarzini shallantirishda qanday tibbiy-gigiyenik qoidalarga amal qilish kerak?

159. Sport inshootlari uchun ishlatiladigan qurilish materiallarining gigiyenik

talablari qanday bylishi kerek.

160. Bolalarda semirish kasalligi haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

161. Yurak qon-tomirlar tizimi xastaliklari va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

162. Nafas olish a'zolari tizimi xastaliklari haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

163. Qandli diabet kasalligi haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

164. Infarkt-miokard kasalligi haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasining roli.

165. Sportchi organizmida plastik jarayonlarni taminlash uchun zarur bo'lgan ingridiyentlar nimalardan iborat?

166. Dori darmonlardan foydalanib kuch-quvvatni tiklash vositalari kimlarga va qanday gigiyenik talablar bo'yicha tavsiya qilinadi?

167. Tug'ma yurak parogi kasalligi haqida tushuncha va unda davolash jismoniy tarbiyasi.

168. Mehnat qobiliyatini tiklovchi vositalarning turlarini ayting.

169. "Sport apatiyasi", "Sport vasvasasi" sindromlari xaqida nimani bilasiz va uni kelib chiqish sabablari xamda bartaraf etish yullarini yoritib bering.

170. Sportchilar uchun kerak bo'ladigan vitaminlarni asosiylari haqida tushuncha bering.

171. Sportchilar rasional ovqatlanishga qo'yiladigan gigenik talablar nimalardan iborat?

172. Sportchilarda o'ta charchoq, toliqishni sabablari va oqibatlari xamda uni bartaraf etish yo'llari xaqida nimalarni bilasiz?

173. Odam organizmiga nimalar allergiya manbai bo'lishi mumkin?

174. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni qo'yiladigan gigiyenik talablar nimalardan iborat?

175. Sport mashg'ulotlariga bog'liq bo'lgan kasallanish sababini ayting.

176. Sportchilarda uchraydigan kasalliklar va travmalar haqida qanday tushunchaga egasiz?

177. Jismoniy tarbiyada o'qituvchilarni o'quv yili boshida qanday nazoratdan o'tkazib olishlari kerak?

176. Sportda jarohatlarni keltirib chiqaradigan qanday omillar mavjud?

178. Sportchi ovqatlanishida asosiy energiya beruvchi ozuqa moddalarni tushuntiring.

179. Avitaminoz tushunchasiga ma'lumot bering.

180. Sport turlariga qo'yilgan gigiyenik talablar nimalardan iborat?

181. Asosiy modda almashinishi qaysi birlikda ifodalanadi va buzulishi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi?

182. Sportda kuch- quvvatni tiklovchi vositalarining turlari?
183. Kasallikni keltirib chiqaradigan biologik omillarga nimalar kiradi?
184. Kasalliklarning barcha belgilari birdan namoyon bo'lsa qanday kechish deyiladi va bunga misol keltiring.
185. Kasallik uzoq vaqtdan so'ng belgilari asta-sekin namoyon bo'lsa qanday kechish deyiladi?
186. Kasallikni boshlang'ich davri qanday davr deyiladi nimalar orqali aniqlanadi? Misolda ifodalang.
187. Kasallik kechishining turlarini ayting va misol keltiring.
188. Sportda kuch-quvvatni tiklovchi vositalarining qo'llanilishiga quyilgan gigiyenik talablar nimalardan iborat?

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI FANIDAN SAVOLLAR

1. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.
2. Sport gimnastikasida erkaklar bajaradigan jihozlar ro'yxati va ularda bajariladigan mashqlarga ta'rif bering?
3. Maktablarda gimnastika darsini rejalashtirish va tashkillash.
4. Akrobatikaga qanday mashqlar kiradi va ularni yozib bering.
5. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida qanday jihozlar bilan mashq bajariladi ularni tariflab bering.
6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari va ketma ketligini yozib bering.
7. Saf mashqlari qanday guruhga bo'linadi va ularni ta'riflab bering.
8. Gimnastika musobaqalarini ahamiyati va turlari.
9. Gimnastika mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish qoidalari.
10. Butun tana muskullari uchun bajariladigan buyumli va buyumsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar.
11. Gimnastika darsining vazifalari.
12. Gimnastika texnikasining umumiy asoslari.
13. Erkin mashqlarning ta'rifi va mazmuni .
14. Maktabgacha yoshidagi bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.
15. Gimnastika va unin turlari.
16. Gimnastika mashg'ulotlarida atama(termin)larni ahamiyati va qo'llash qoidalari.
17. Gimnastika zallari va ularga qo'yilgan gigiyenik talablar.
18. O'zbekistonga gimnastikaning kirib kelishi va rivojlanish tarixi.
19. Jismoniy tarbiya darslarida talaba – qizlar uchun badiiy gimnastikaning ahamiyati.
20. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasniflab bering.

21. Gimnastika darsini mazmuni va tuzilishi.
22. Badiiy gimnastika tarixi.
23. Gimnastika mashqlarini o'rgatish usullari va qoidalar.
24. Maktablarda darsdan tashqari gimnastika to'garaklarini tashkillash.
25. Gimnastika mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'rif bering.
26. Yangi davr gimnastikasi.
27. O'zbekistonda badiiy gimnastikaning ahamiyati.
28. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati.
29. Sport gimnastikasida amaliy mashqlarga ta'rif bering.
30. Gimnastika musobaqalarining dasturi.
31. Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida shikastlanishni oldini olish.
32. Akrobatika tarixi.
33. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini olib borish.
34. Gimnastika chiqishlari va uning ahamiyati.
35. Umumta'lim maktablarida gimnastika musobaqalarini tashkillash
36. Gimnastika darsida muxofaza (straxovka) qilish va yordam ko'rsatish.
37. Talaba qizlar xarakat tayyorgarligida badiiy gimnastika mashg'ulotlaridan foydalanish.
38. Gimnastika darslarini tashkillash vositalari va uni moddiy texnik taminlanganligi.
39. Akrobatik mashqlar orqali egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga ta'rif bering.
40. Qadimgi gimnastika.
41. Mashg'ulot joylari va ularni jixozlanishi.
42. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.
43. O'zbekistonda badiiy gimnastika tarixi rivojlanishi.
44. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga nimalar kiradi.
45. Snaryadlarda (jihozlarda) bajariladigan mashqlarning texnikasi va qoidalar.
46. O'zbekistonda sport gimnastikasini rivojlanishi va undagi mashxur sportchilari.
47. Gimnastikaning asosiy vositalar.
48. Maktablarda gimnastika zallariga qo'yilgan talablar.
49. Musobaqa nizomini tuzish.
50. Saf mashqlariga ta'rif bering.
51. Ishlab chiqarish gimnastikasi va uni ahamiyati.
52. Mashqlarni yozib borish qoidalar va usullari.
53. Atletik gimnastikaning asosiy qoidalar.
54. Sog'lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning ahamiyati.
55. Yosh gimnastikachilarni umumiy va masxux jismoniy tayyorgarligi.
56. Umumta'lim maktablarida gimnastika darsini o'tishning uslubiy xususiyatlari.

57. Maktab o‘quvchilarini “majburiy test sinovlari” maxsus testini topshirishga tayyorlash uslublari.
58. Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalashda gimnastikaning roli.
59. Gimnastika mashg‘ulotlari orqali egiluvchanlik sifatlarini rivolantirish.
60. Jismoniy tarbiya darsi orqali o‘quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlari.
61. Umumta’lim maktablarida gimnastika sport tadbirlarining meyoriy hujjatlari.
62. Gimnastikaning metodik xususiyatlari.
63. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi.
64. Gimnastika darsining zichligi va uni xronometrlash metodikasi .
65. Gimnastika mashqlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
66. Badiiy gimnastikaning atamalari.
67. Gimnastika mashqlarining o‘rgatish vazifalari.
68. Gimnastika mashqlarini o‘rgatish bosqichlari.
69. Gimnastika mashqlarini muvoffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari.
70. Gimnastika mashqlarini didaktik prinsiplari.
71. Gimnastika mashqlarini o‘rgatish metodlari.
72. Gimnastika mashqlarini o‘rgatish usullari.
73. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda xarakatning ketma-ketligi.
74. Gimnastikada straxovka qilish va yordam ko‘rsatish usullarini o‘rgatish.
75. Gimnastikadan o‘quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari.
76. Gimnastika ishchi rejasini tuzish.
77. Gimnastika dars konspektini tuzish.
78. Gimnastikaning asosiy vositalari.
79. Saf mashqlarining xarakteristikasi.
80. Umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida
81. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘g‘ri qomatni shakllantirish vositasi sifatida.
82. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘g‘ri nafas olishga o‘rgatish sifatida.
83. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qo‘llash metodikasi.
84. Amaliy mashqlarning tarifi.
85. Erkin mashqlarni tarifi va mazmuni.
86. Sakrashlarning ta’rifi va tasniflash.
87. Asosiy gimnastika va unga xos xususiyatlari.
88. Gimnastika mashqlarini tashkil qilish usullari.
89. Gimnastika darsi, uning mazmuni va tuzulishi.
90. Gimnastika darsini tayyorgarlik qismi.
91. Darsning tayyorgarlik qismini o‘tishga oid umumiy metodik ko‘rsatmalar.
92. Gimnastika darsining asosiy qismi.
93. Darsning asosiy qismini o‘tkazishga qo‘yiladigan umumiy talablar.

94. Gimnastika darsining yakunlonchi qismi.
95. Gimnastika musoboqasiga tayorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazish.
96. Ommaviy musoboqalarni o‘tkazish xususiyatlari.
97. Gimnastika darsining tarkibiy tuzulishi, mohiyati va mazmuni.
98. Ritmik gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish usullari.
99. Musiqaviy ritmik gimnastika mashg‘ulotlarining mazmuni va metodik xususiyatlari.
100. Umumiy va maxsus mashqlarni bajarilishning ahamiyati.
101. Akrobatika boshlang‘ich mashqlar texnikasini tasnifi va vazifasi.
102. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika.
103. Amaliy gimnastika mashqlarini ta’rifi.
104. Maktab yoshdagi bolalarni egiluvchanlik qobiliyatini gimnastika mashqlari orqali rivojlantirish
105. Yosh gimnastikachilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.
106. Gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilarda irodaviy sifatlarini tarbiyalash.
107. Boshlang‘ich sinf gimnastika darslarida o‘quvchilarni xarakat qobiliyatlarini tarbiyalash.
108. Gimnastikachilarni kuch tayyorgarligi tavsif berish.
109. Gimnastika bo‘yicha ommaviy musobaqalarni o‘tkazish va hakamlilik qilish.
110. Gigiyenik gimnastikaning vazifalari va vositalari.
111. Ertalabki gigiyenik gimnastika komplekslarini tuzish metodikasi.
112. Ritmik gimnastika tarixi.
113. Ritmik gimnastika mashg‘ulotlarning metodik xususiyatlari.
114. Ishlab chiqarish gimnastikasi ahamiyati, vazifasi, vositalari, mazmuni.
115. Ishlab chiqarish gimnastika mashg‘ulotlarining asosiy shakllari.
116. Ritmik gimnastikaning kishi organizmiga bo‘lgan ta’siri.
117. Gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlarining mohiyati, ta’siri.
118. Gigiyenik gimnastika komplekslarini tuzish metodikasi.
119. Gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlarining vositalari
120. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarining shakllari.
121. Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari.
122. Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari.
123. Ishlab chiqarish gimnastika mashg‘ulotlarining shakllari.
124. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalar
125. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish uslublari.
126. Gimnastika darsida qo‘llaniladigan asosiy umumrivojlantiruvchi mashqlarni tuzish (konspekt bo‘yicha o‘tkazish).
127. Gimnastikada asosiy jismoniy sifatlari (egiluvchanlik, kuch, tezkorlik va

koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish) usullari

128. Gimnastika sport trenovkasining asoslari, vositalari va uslublari.

129. Gimnastika maydonchalariga ta'rif bering.

130. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish.

131. Umurivojlantiruvchi mashqlar to'g'ri qomatni shakllantirishdagi o'rni

132. XIX- asrning boshlaridagi gimnastika yo'nalishlari xaqida.

133. Atamalarga qo'yilgan talablar.

134. Gimnastika atamalarining qoidolari.

135. Atamalarining ahamiyati.

136. Umurivojlantiruvchi mashqlari yozish qoidolari va shakllari.

137. Gimnastika jixozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari .

138. Akrobatik mashqlarining atamalari.

139. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.

140. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanish sabalari.

141. Gimnastika mashg'ulotlarda straxovka turish va yordam ko'rsatish.

142. Maxsus o'tkaziladigan musobaqalar xaqida tushuncha bering.

143. Gimnastikaning amaliy turlarining ta'rifi.

144. Ishlab chiqarish gimnastikasining tashkil etish.

145. Sport amaliy gimnastikasi va shug'ullanuvchilariga qo'yilgan talablar.

146. Ommaviy chiqishlarning dasturini tuzish.

147. Ommaviy chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi.

148. Turli yoshdagi shug'ullanuvchilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish.

149. Tayanib sakrash mashqlarini o'rgatish metodikasi.

150. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkillash va rejalashtirish.

151. Sport gimnastikasida ayollar bajaradigan snaryadlarga ta'rif bering.

152. Gimnastikaning qo'shimcha jihozlari (arqon, gimnastika devori, to'ldirma to'plar) dan foydalanish va ularni ahamiyati.

153. Gigiyenik gimnastikaning vazifalari.

154. Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati.

155. Gimnastika mashqlarni o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari.

156. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi va amaliy turlari.

157. Xotin-qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari vositalari.

158. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quv-uslubiy ishlarni tashkil etish.

159. Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar.

160. Gimnastika darslarida asosiy qism uchun mashqlarni tanlash.

161. Turnikda bajariladigan mashqlar.

162 . Halqada bajariladigan mashqlar.

163. Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish usullari.

164. Harakat ko'nikmalari shakllantirish va gimnastika mashqlarini o'rgatish jihatlari.
165. Asosiy gimnastika ko'pkurash turlaridagi mashqlar.
167. Sport gimnastikasida statik va dinamik mashqlar.
168. Sport gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari va ularga tavsif.
169. Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar
170. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o'rni va uning inson uchun ahamiyati.
171. Umumrivojlantiruvchi mashqlarining atamallari va ularning ahamiyati.
172. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamallari.
173. Gimnastika darslarida buyumli va buyumsiz bajariladigan mashqlar va ularning atamallari.
174. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar.
175. Gimnastika darslarida tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar.
176. Gimnastika fani bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.
177. Gimnastika mashqlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi va ularning ahamiyati
178. Gimnastika sport turini taraqqiyot etishning omillari.
179. Gimnastikachilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.
180. Gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini asosiy vazifasi.
181. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning didaktik prinsiplari, o'rgatish uslublari va usullari.
182. Gimnastikada asosiy jismoniy sifatleri rivojlantirish usullari.
183. Umumta'lim maktablarida gimnastika to'garaklarini tashkil etish va uning maqsad vazifalari.
184. Umumiy va maxsus mashqlarni bajarilishning ahamiyati.
185. Gimnastika mashqlarini o'rgatish usul va uslublari.
186. Kuch va chidamlilik qobiliyatlarini tarbiyalashda gimnastikaning o'rni va ahamiyati.

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI FANIDAN SAVOLLAR

1. Yengil atletikaning vujudga kelish tarixi
2. Yengil atletika bo'limlari xaqida tushuncha
3. Yengil atletikada maxsus mashqlar xarakteristikasi
4. Sportcha yurish mashqlariga ta'rif bering
5. Qisqa masofaga yugurish texnikasi

6. Yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi uchun maxsus mashqlar
7. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning xususiyatlari
8. Kross yugurish texnikasi asoslari
9. Start turlari va texnikasi
10. Yengil atletika turlari klassifikatsiyasi
11. Sakrash turlariga xarakteristika
12. Uzunlikka sakrash usullari haqida tushuncha
13. Uzunlikka oyoq bukib sakrash texnikasi
14. Uzunlikka ko'krak kerib sakrash texnikasi
15. Uzunlikka qaychi usulida sakrash texnikasi
16. Uzunlikka uch xatlab sakrash texnikasi
17. Uzunlikka sakrash sektorini jihozlash qoidalar
18. Balandlikka sakrash turlari haqida tushuncha
19. Balandlikka sakrash usullari haqida tushuncha
20. Balandlikka xatlab utish usulida sakrash texnikasi
21. Balandlikka to'lqinsimon usulida sakrash texnikasi
22. Balandlikka langarcho'pda sakrash haqida tushuncha
23. Uloqtirish mashklari haqida tushuncha
24. Koptokcha va granata uloqtirish texnikasi
25. Disk va yadro uloqtirish texnikasi asoslari
26. Granata uloqtirish sektorini jihozlash
27. Disk va yadro uloktirish sektorini jihozlash
28. Nayza uloqtirish texnika asoslari
29. Bosqon uloqtirish texnikasi haqida tushuncha
30. Ko'pkurash turlari haqida tushuncha
31. Qisqa masofaga yugurishga qanday masofalar kiradi
32. Marafon yugurish texnikasi va taktikasini yozib bering
33. O'zbekistonda yengil atletikani rivojlanish tarixi
34. Uzoq masofalarga yugurish texnikasi
35. Yengil atletika bo'yicha jihozlar va ularni ishlatilishi
36. Yengil atletika bo'yicha musobaqalar nizomi haqida tushuncha bering
37. Maxsus o'tkaziladigan musobaqalar haqida tushuncha bering
38. Yengil atletika turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar natijalarini aniqlash tartibi
39. Musobaqa hujjatlarini rasmiylashtirish tartibi
40. Hakamlar hay'ati va uning tartibi haqida so'zlab bering
41. To'siqlarosh yugurish joyini tayyorlash va uning elementlari haqida tushuncha bering
42. Tabiiy sharoitda kross yugurish joyi va marshrutini tayyorlash va elementlari haqida tushuncha bering

43. Finish haqida tushuncha bering.
44. Baryerlarosha yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazish tartibini yozib bering
45. O'zbekistonda mustaqillikdan so'ng yengil atletikaning rivojlanishi
46. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish
47. Yengil atletika bo'yicha mustaqil ta'limni tashkil etish shakli va mazmuni
48. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi
49. Estafeta haqida tushuncha bering
50. G'ovlarosha yugurish texnikasi haqida tushuncha bering
51. Yengil atletika musobaqalari bo'yicha umumiy tushuncha bering?
52. Yengil atletika bo'yicha musobaqa nizomi haqida tushuncha bering?
53. Musobaqa nizomi qanday bandlardan iborat bo'ladi va ular nimalarni aniq yoritib beradi?
54. Musobaqalar o'z maqsadiga ko'ra qanday xarakterga ega bo'lishi mumkin?
55. Maxsus o'tkaziladigan musobaqalar haqida tushuncha bering?
56. Yengil atletika turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda natijalarni aniqlash tartibi haqida tushuncha bering?
57. Musobaqani qoldirilishi yoki bekor qilinishi tartibi haqida umumiy tushuncha?
58. Musobaqa jarayonida kelib chiqqan norozichiliklar haqida ariza berish tartibi qanday amalga oshiriladi?
59. Musobaqa qatnashchilarining yosh guruhlariga ajratilish tartibi va bunda nimalar inobatga olinadi?
60. Qatnashchilarni musobaqaga qo'yilishi va talabnomalarni (zayavka) taqdim etish tartibi qanday amalga oshiriladi?
61. Musobaqalar jarayonida qatnashchilarni haq-huquqlari va ularni vazifalari haqida tushuncha bering?
62. Musobaqa qatnashchilarini tartib raqamlari va sport kiyimlariga qo'yilgan talablar haqida umumiy tushuncha bering?
63. Jamoa sardorlari va vakillari vazifalari nimalardan iborat?
64. Hakamlar hay'ati va uni tarkibi haqida so'zlab bering?
65. Musobaqani bosh hakami vazifalari haqida tushuncha bering?
66. Musobaqani bosh hakami o'rinbosarlari va ularni vazifalari nimalardan iborat?
 - bosh hakamni turlar bo'yicha o'rinbosarlari;
 - hakamlar ishlarini taqsimlash va nazorat qilish bo'yicha o'rinbosari;
 - inventar va jihozlar bo'yicha o'rinbosari;
 - ma'lumotlar va radio axborot, xabarlar bo'yicha o'rinbosarlari.
67. Musobaqani bosh kotibi va uni yordamchilari vazifalarini izohlab bering?
68. Sportdagi hakam va uni yordamchilariga yuklatilgan vazifalar?
69. Finishdagi hakamlar vazifalarini o'ziga xos xususiyatlari?
70. Masofalardagi, to'siqlardagi va estafeta bosqichlaridagi hakamlar vazifalari va ularni o'ziga xos xususiyatlari?
71. Sekundometrist-hakamlar bajaradigan ishlar mazmunini tushuntirib bering?

72. Sportcha yurish bo'yicha hakamlar vazifalari va ularning murakkabligi haqida tushuncha?
73. Yugurish va yurish kotiblar faoliyati?
74. Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar vazifalari haqida tushuncha bering?
 - sakrash va uloqtirish bo'yicha katta hakam;
 - sakrash va uloqtirish natijalarini o'lchash bo'yicha hakamlar;
 - sakrash va uloqtirish bo'yicha kotiblar.
75. Qatnashchilar bilan ishlovchi hakam vazifalari?
76. Musobaqa jarayoni ma'lumotlari bo'yicha hakam vazifalarini so'zlab bering?
77. Musobaqani inventar va jihozlash bo'yicha hakami vazifalari?
78. G'oliblarni taqdirlash bo'yicha hakamlar vazifalari haqida so'zlab bering?
79. Musobaqa hakimi va tibbiy yordam bilan ta'minlash tartibi?
80. Musobaqani taftish komissiyasi faoliyati va uni vazifalari?
81. Musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash va jihozlash to'g'risida umumiy tushuncha?
 - yugurish va sportcha yurish musobaqalari joylarini jihozlash metodikasi;
82. Baryerosha yugurish joyini tayyorlash metodikasi va bapyerlar o'lchamlari?
83. To'siqlarosha yugurish (stipl-chez) joyini tayyorlash va uni elementlari haqida tushuncha bering?
84. Tabiiy sharoitda (kross) yugurish joyi va marshrutini tayyorlash va elementlari haqida tushuncha bering?
85. Shosse bo'ylab yugurish, sportcha yurish va marafon yugurishni tashkil qilish tartibi va metodikasi haqida tushuntiring?
86. Yugurish va sportcha yurish musobaqalarini o'tkazish tartibi haqida tushuncha bering?
87. Start haqida tushuncha bering?
88. Masofa bo'ylab yugurish va yurish qoidalari haqida tushuncha bering?
89. Finish haqida tushuncha bering?
90. «Soatbay» yugurish va sportcha yurish musobaqasi o'tkazish tartibi?
91. Baryerlarosha yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi?
92. To'siqlarosha yugurish (stipl-chez) bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi?
93. Shosse bo'ylab kross, marafon va sportcha yurish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi?
94. Nazaratchilar (patrullar) yugurishi bo'yicha musobaqalar tashkil qilish metodikasi?
95. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari va uni o'tkazish tartibi?
96. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa o'tkazish metodikasi va tartibi?
97. Uzunlikka va uch hatlab sakrash joylarini elementlari, o'lchamlari va jihozlash metodikasi?
 - turgan joyidan uzunlikka sakrash qoidasi;
 - turgan joyidan uch hatlab sakrash qoidasi;
 - yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrash qoidalari.
98. Balandlikka sakrash joylarini elementlari, o'lchamlari va jihozlash metodikasi?
 - turgan joyidan balandlikka sakrash qoidasi;

- yugurib kelib balandlikka sakrash qoidasi;
 - balandlikka sakrash bo'yicha musobaqalarda protokol shartli belgilari ma'nolari.
99. Uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi haqida tushuncha?
 - disk va yadro uloqtirish joylarini jihozlash, ularni o'lchamlari va snaryadlarni vazni va hajmi.
 100. Nayza, granata va to'pcha uloqtirish joyi o'lchamlari va ularni jihozlash metodikasi?
 - musobaqa o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan umumiy talablar.
 101. Uloqtirish uchun qo'llaniladigan snaryadlarni hajmi, vazni va o'lchamlari haqida tushuncha?
 102. Yengil atletika musobaqalarida shikastlanishni oldini olish va texnika havfsizlik qoidalariga rioya qilish birinchi tez tibbiy yordam ko'rsatish metodikasi?
 103. Musobaqa ishchi hujjatlarini yurgizish metodikasi?
 104. Yengil atletika turlari xaqida tushuncha.
 105. Sportcha yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar texnikasi.
 106. Yengil atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasi.
 107. 400 metr ga g'ovlar osha yugurish texnikasi haqida tushuncha bering
 108. 60 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi
 109. 100 m ga yugurish texnikasi
 110. 800 m masofaga yugurish texnikasi
 111. 1000 m ga yugurish texnikasi
 112. 3000 m ga yugurish texnikasi
 113. Aholini salomatlik darajasini belgilab beruvchi sinov me'yori qanday nomlanadi
 114. Balandlikka sakrash musobaqalarida ikki sportchi natijasi bir xil bo'lganda g'olib qanday aniqlanadi
 115. Balandlikka sakrash musobaqalarida xar bir balandlikka sportchiga necha imkon beriladi
 116. Balandlikka sakrash musobaqalarida sportchiga necha imkon beriladi
 117. Balandlikka sakrash musobaqasida ikki oyoqda deysinishga ruxsat etiladimi
 118. Balandlikka sakrash necha fazadan iborat?
 119. Balandlikka sakrash texnikasi necha fazadan iborat
 120. Balandlikka sakrash turi Olimpiada o'yinlari dasturiga qachon kiritilgan?
 121. Balandlikka sakrashni necha usuli mavjud
 122. Balandlikka sakrash texnikasini tavsiflab bering
 123. Bosqon uzunligi qancha bo'lishi shart
 124. Bosh xakam necha kishidan iborat bo'ladi
 125. Boshlang'ich sinflarda yengil atletika bo'yicha qaysi masofalarga yuguriladi
 126. G'ovlarosha yugurish texnikasi necha fazadan iborat va ularni tavsiflab bering.
 127. G'ovlarosha yugurishdagi suv to'ldirilgan chuqurlik va kenglik o'lchami qancha
 128. Granata uloqtirish texnikasi

129. Granata uloqtirishning necha usuli bor
130. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish necha fazadan iborat
131. Disk uloqtirish joyining aylana diametri qancha
132. Yengil atletika mashqlari klassifikatsiyasi haqida tushuncha bering
133. Yengil atletika musobaqasi nizomi
134. Yengil atletika musobaqasida bosh xakam vazifalari nimalardan iborat
135. Yengil atletika necha bo'limdan iborat va ularni tavsiflang
136. Yengil atletika sport mashg'ulotlari necha turdan iborat
137. Yengil atletikada yadro uloqtirish texnikasi
138. Jismoniy mashqlarni bajartirish metodlari qaysilar
139. Yillik sport mashg'ulotlari necha davrga bo'linadi va ularni tavsiflang.
140. Qaychi usuli, ko'krak kerib, oyoq bukib sakrash usullari sakrashning qaysi turiga mansub
141. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish necha fazadan iborat
142. Qisqa masofaga yuguruvchilarda qaysi jismoniy sifatlar kuchliroq rivojlangan bo'ladi
143. Kichik koptokni uloqtirishning necha usuli bor
144. Kichik to'p uloqtirish texnikasini o'rgatish necha fazadan iborat
145. Ko'pkurash qanday mashqlardan iborat
146. Maydon bo'ylab yugurish qanday tartibda amalga oshiriladi. Marafon yugurish masofasi qancha bo'ladi
147. Mokkisimon yugurish qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi
148. Musobaqa nizomiga muvofiq to'siqlar balanligi qancha bo'lishi kerak
149. Sportcha yurish qanday mashg'ulotlar vazifasiga kiradi
150. Sportcha yurish yugurishdan qanday farq qiladi
151. Startdan birinchi g'ovgacha necha metr (110m) bo'ladi
152. Uzunlikka sakrash joyining chuqurligi, yugurish yo'lakchasining uzunligi qancha?
153. Uzunlikka sakrash musobaqalarida sportchiga nechta imkon beriladi. Sakrash necha usuldan iborat bo'ladi
154. Uzunlikka sakrashning asosiy fazasi nima?
155. Uloqtirish qanday mashg'ulot turkumiga kiradi? Uloqtirish musobaqalarida sportchiga necha imkon beriladi
156. Uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatish necha fazadan iborat
157. Yugurish yo'laklari necha yo'lakdan iborat bo'lishi kerak. Yugurish yo'lakchasining eni qancha
158. Yugurish necha turdan iborat. Yugurish shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
159. Yugurishda qo'ng'iroq chalinishi nimani anglatadi. Yugurishda nechta start turlari mavjud?
160. Yugurishning asosiy fazasi nima. Yuguruvchilar raqibni qanday quvib o'tadi
161. Yurish va yugurish qanday siklik mashqlar turkumiga kiradi
162. Yurish joydan joyga ko'chishning qanday usuli hisoblanadi
163. Yurishni nechta turi mavjud
164. Yadro uloqtirish texnikasini uloqtirish necha fazadan iborat.

165. Yadro uloqtirish texnikasini o'rgatish metodikasi
166. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va yengil atletika maxsus mashqlari.
167. Turli masofalarga g'ovlarni o'rnatish metodikasi.
168. Yugurish turlarida xakamlik qilish.
169. Sakrashlar: turgan joyidan uzunlikka sakrash texnikasi, yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukib" usulida sakrash texnikasi.
170. Yugurib kelib uzunlikka "ko'krak kerib" usulida sakrash texnikasi.
171. Yugurib kelib uzunlikka "qaychi" usulida va uzunlikka uch xatlab sakrash texnikasi.
172. O'rgatish uslublari: to'lig'icha va qismlarga bo'lib o'rgatish, maydonda va zalda mashg'ulotlarni tashkil qilish uslublari. Shug'ullantirish prinsiplari.
173. Darsni o'qitish va takomillashtirish metodlari: tayyorlov, asosiy, yakunlovchi qismlar mazmuni.
174. Xakamlik malakasi: yugurish, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha hakamlik qilish.
175. Uzunlikka sakrash sektorlarini o'quv mashg'ulotlariga va musobaqalariga tayyorlash.
176. Uzunlikka "oyoq bukib", "ko'krak kerib", "qaychi" usullarida sakrash texnikasi.
177. Balandlikka sakrash sektorlarini o'quv mashg'ulotlariga va musobaqalariga tayyorlash metodikasi.
178. Balandlikka "xatlab o'tish", "oshib o'tish" usullari texnikasi.
179. Uloqtirish sektorlarini o'quv mashg'ulotlariga va musobaqalariga tayyorlash.
180. Kichik koptok, granata, disk, yadro, nayza uloqtirish texnikalari.
181. Xakamlik malakasi: yugurish, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha hakamlik qilish.
182. Uzunlikka va bala
183. ndlikka sakrash turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalar.
184. O'rgatish prinsiplari: to'lig'icha va qismlarga bo'lib o'rgatish.
185. Maydonda va zalda mashg'ulotlarni tashkil qilish uslublari. Shug'ullantirish prinsiplari.
186. Estafetali yugurish texnikasi

SPORT HARAKATLI O'YINLAR FANIDAN SAVOLLAR

1. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi
2. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi
3. Futbol musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish
4. Futbol o'yin texnikasi
5. Futbol o'yin taktikasi

6. Futbolchining maydonda xarakatlanish texnikasi
7. Futbolchilarning to'p bilan xarakatlanish texnikasi
8. Futbolchining to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasi
9. Futbol o'yinida darvozabon o'yin texnikasi
10. Futbolchilarning hujumdagi hamkorligi
11. Futbol o'yinida hujum taktikasi
12. Futbol o'yinida himoya taktikasi
13. Futbol o'yini qoidalari
14. Futbol o'yini maydon va jixoz o'lchamlari
15. Futbol o'yinida musoboqalar ahamiyati
16. Futbol o'yinida musoboqalarni rejalashtirish
17. Futbol o'yinida himoya qatoridagi o'yinchilar vazifasi
18. Futbol o'yinida hujum qatoridagi o'yinchilar vazifasi
19. Futbol o'yinida o'yinchilarni hujumdagi hamkorligi
20. Futbol o'yinida individual xarakatlanish taktikasi
21. Futbol o'yinida gurux bo'lib xarakatlanish taktikasi
22. Futbol o'yinida himoyada individual xarakatlanish taktikasi
23. Futbol o'yinida himoyada gurux bo'lib xarakatlanish taktikasi
24. Futbol o'yinida musaboqa turlari
25. Futbol o'yinida musoboqa nizomi
26. Futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasi
27. Futbol o'yinida bosh bilan zarba berish texnikasi
28. Futbol o'yinida aldash xarakatlari (fintlar)
29. Futbolchining to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasi
30. Futbol o'yinining ilk qoidalari
31. Futbol o'yinida musobaqa tizimlari
32. Futbol musoboqalarida o'rinlarni aniqlash
33. Futbol o'yinida darvozabon texnikasi
34. Futbol o'yinida qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti – xarakatlar
35. Futbol o'yinida jarima to'pi va erkin zarba
36. Futbol o'yinida xakamlar tarkibi va ularning vazifalari
37. Futbol o'yini texnikasi tasnifi
38. Futbol o'yini qoidalari
39. Futbol o'yinini olimpiadaga kiritilishi
40. Futbolchining jismoniy tayyorgarligi
41. O'zbekistonda mustaqillikdan so'ng futbolni rivojlanishi
42. FIFAning vazifalari
43. Futbol o'yinida murabbiylar va o'yinchilarni texnik izlanishlari
44. Futbol o'yinida murabbiylar va o'yinchilarni taktik izlanishlari
45. So'ngi yillarda futbol o'yini qoidalarida qanday o'zgarishlar bo'ldi?
46. Futbol o'yini musoboqa nizomi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat
47. Jaxonda ayollar futbolini rivojlanishi
48. Futbolchining turish xolatlari va maydonda xarakatlanish usulari

49. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
50. Voleybol o'yini qoidalari
51. O'zbekistonda voleybol o'yinini rivojlanishi
52. Voleybol o'yini texnikasining tasnifi
53. Voleybol o'yini taktikasining tasnifi
54. Voleybolda to'pni o'yinga kiritish usullari
55. Voleybolda hujum qilish usullari texnikasi
56. Voleybol musobaqalarini tashkillash va o'tkazish usullari
57. Voleybolda himoyalash taktikasi
58. Voleybolda yakka tartibda va guruh bo'lib himoyada o'ynash taktikasi
59. Voleybolda hakamlar va ularning vazifalari
60. Voleybol maydoni va jihozlarining o'lchamlari
61. Voleybolda musobaqa hujjatlari
62. Voleybol o'yini maydon va jixoz o'lchamlari
63. Voleybol o'yinida musobaqalar ahamiyati
64. Voleybol o'yinida musobaqalarni rejalashtirish
65. Voleybol o'yinida himoya qator o'yinchilar vazifasi
66. Voleybol o'yinida hujum qator o'yinchilar vazifasi
67. Voleybol o'yinida o'yinchilarni hujumdagi xamkorligi
68. Voleybol o'yinida individual xarakatlanish taktikasi
69. Voleybol o'yinida gurux bo'lib xarakatlanish taktikasi
70. Voleybol o'yinida himoyada individual xarakatlanish taktikasi
71. Voleybol o'yinida himoyada gurux bo'lib xarakatlanish taktikasi
72. Voleybol o'yinida musobaqa turlari
73. Voleybol o'yinida musobaqa nizomi
74. Voleybol o'yinida to'pni uzatish texnikasi
75. Voleybol o'yinida to'pni qabul qilish texnikasi
76. Voleybol o'yinida chalg'ituvchi xarakatlar
77. Voleybolchini to'siq(blok) qoyish texnikasi
78. Voleybol o'yinining ilk qoidalari
79. Voleybol o'yini tizimlari
80. Voleybol musobaqalarida o'rinlarni aniqlash
81. Voleybol o'yinida libero o'yinchisini xarakatlanish taktikasi
82. Voleybol o'yinida qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti – xarakatlar
83. Voleybol o'yinida hakamlar tarkibi va ularning vazifalari
84. Voleybol o'yini texnikasi tasnifi
85. Voleybol o'yini qoidalari
86. Voleybol o'yinini olimpiadaga kiritilishi
87. Voleybolchining jismoniy tayyorgarligi
88. O'zbekistonda mustaqillikdan so'ng voleybolni rivojlanishi
89. Voleybol o'yinida ikki tomonlama o'yin tashkil etish
90. Voleybolchining turish xolatlari va maydonda xarakatlanish usullari
91. Jaxonda ayollar voleybolini rivojlanishi

92. Basketbol o'yini qoidolari
93. Basketbol o'yini tarixi
94. Basketbol o'yinini O'zbekistonda rivojlanishi.
95. Basketbol o'yinida xakamlilik qilish.
96. Basketbol o'yini maydon o'lchamlari
97. Basketbol o'yinida xakamlar va ularning vazifalari
98. Basketbol o'yini texnikasi.
99. Basketbol o'yini taktikasi
100. Basketbolda ximoya o'yini texnikasi va taktikasi
101. Basketbolda xujum o'yini texnikasi va taktikasi
102. Basketbol o'yinida musobaqalar tashkillash.
103. Basketbol o'yini maydon va jixoz o'lchamlari
104. Basketbol o'yinida musobaqalar ahamiyati
105. Basketbol o'yinida musobaqalarni rejalashtirish
106. Basketbol o'yinida himoya qator o'yinchilar vazifasi
107. Basketbol o'yinida hujum qator o'yinchilar vazifasi
108. Basketbol o'yinida o'yinchilarni hujumdagi xamkorligi
109. Basketbol o'yinida individual xarakatlanish taktikasi
110. Basketbol o'yinida gurux bo'lib xarakatlanish taktikasi
111. Basketbol o'yinida himoyada individual xarakatlanish taktikasi
112. Basketbol o'yinida himoyada gurux bo'lib xarakatlanish taktikasi
113. Basketbol o'yinida musobaqa turlari
114. Basketbol o'yinida musobaqa nizomi
115. Basketbol o'yinida to'pni savatga otish texnikasi
116. Basketbol o'yinida to'pni uzatish texnikasi
117. Basketbol o'yinida aldash xarakatlari (fintlar)
118. Basketbolchining to'pni raqibdan olib qo'yish taktikasi
119. Basketbol o'yinining ilk qoidolari
120. Basketbol o'yini tizimlari
121. Basketbol musobaqalarida o'rinlarni aniqlash
122. Basketbol o'yinida ximoyalanish taktikasi
123. Basketbol o'yinida qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti – xarakatlar
124. Basketbol o'yinida jarima to'pi va qaysi xolatlarda jarima to'pi belgilanadi?
125. Basketbol o'yinida xakamlar tarkibi va ularning vazifalari
126. Basketbol o'yini texnikasi tasnifi
127. Basketbol o'yinini olimpiadaga kiritilishi
128. Basketbolchining jismoniy tayyorgarligi
129. O'zbekistonda mustaqillikdan so'ng basketbolning rivojlanishi
130. FIBAning vazifalari
131. Basketbol o'yinida xujumdan ximoyaga o'tish taktikasi
132. Basketbol o'yinida to'p bilan va to'psiz xarakat qilish
133. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasi
134. Basketbol o'yinida ikki tomonlama o'yin tashkil etish
135. Basketbol o'yinida to'p bilan xarakatlanish va savatga tashlash

136. Basketbol o'yinida yakka tartibda xujumda va ximoyada o'ynash usalari
137. Basketbolchining turish xolatlari va maydonda xarakatlanish usulari
138. Jaxonda ayollar basketbolini rivojlanishi
139. Qo'l to'pi o'yini qoidalari
140. Qo'l to'pi o'yini tarixi
141. Qo'l to'pi o'yinining O'zbekistonda rivojlanishi
142. Qo'l to'pi o'yinida hakamlik qilish
143. Qo'l to'pi o'yini maydon o'lchamlari
144. Qo'l to'pi o'yini ilk qoidalari.
145. Qo'l to'pi o'yini texnikasi.
146. Qo'l to'pi o'yini taktikasi
147. Qo'l to'pi o'yinida ximoya texnikasi va taktikasi.
148. Qo'l to'pi o'yinida xujum texnikasi va taktikasi.
149. Qo'l to'pi o'yinida musobaqalar tashkillash
150. Qo'l to'pi o'yini olimpida tarixi.
151. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi.
152. Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifi.
153. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish uslubiyatlarining tavsifi.
154. Qo'l to'pi o'yinida tayyorgarlik turlari.
155. Qo'l to'pi o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish.
156. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usullari
157. Qo'l to'pi o'yinida hakamlar va ularning vazifalari
158. Qo'l to'pi o'yinida darvozabonning turish xolatlari va maydonda xarakat qilishi
159. Qo'l to'pi o'yini maydon o'lchamlari
160. Qo'l to'pi o'yini musobaqalarini tashkillash
161. Qo'l to'pi o'yinida umumiy jismoniy tayyorgarlik
162. Qo'l to'pi o'yinida maxsus jismoniy tayyorgarlik
163. Qo'l to'pi o'yinida ximoyaviy o'yini texnikasi
164. Qo'l to'pi o'yinida xujumkor o'yini texnikasi
165. Qo'l to'pi o'yinida jamoaviy xujum texnikasi
166. Qo'l to'pi o'yini musobaqasini o'tkazish tizimlari.
167. Qo'l to'pi o'yini vositasida yoshlarni jismoniy sifatlarini shakllantirish
168. Qo'l to'pi o'yini olimpiada tarixi.
169. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasini rivojlantirish
170. Qo'l to'pi o'yinida Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi
171. Qo'l to'pida darvozabon o'yini taktikasini rivojlantirish
172. Qo'l to'pi o'yini jamoa harakatlari
173. Qo'l to'pi o'yinida himoyaviy texnik xarakatlarga o'agatish
174. Qo'l to'pi o'yinida himoyadan guruh bo'lib xujumga o'tish texnikasi
175. Qo'l to'pi o'yinchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish

176. Qo‘l to‘pi o‘yinchilarining texnik tayyorgarligi
177. Qo‘l to‘pi o‘yinchilarining ruhiy tayyorgarligi
178. Qo‘l to‘pi o‘yinida taktik harakatlarni o‘rgatish
179. Yosh gandbolchilarni tanlab olish
180. Maktabda qo‘l to‘pini o‘rgatish xususiyatlari
181. Qo‘l to‘pichilar o‘quv-mashg‘ulotini boshqarishni rejalashtirish
182. Qo‘l to‘pi o‘yinchilarini tezkorlik sifatini tarbiyalash usul va vositalari.
183. Qo‘l to‘pi o‘yinchilarini kuch sifatini tarbiyalash usul va vositalari.
184. Qo‘l to‘pi o‘yinchilarini chaqqonlik sifatini tarbiyalash usul va vositalari.

II. Davlat imtihonini Og‘zaki shaklida o‘tkazish tartibi va baholash mezonlari

5112000-Jismoniy madaniyat yo‘nalishi bitiruvchilari uchun mutaxassislik fanlaridan yakuniy davlat attestasiyasi yozma ish yoki test sinovi shakllarida o‘tkazish tartibi va baxolash mezonlari.

Umumkasbiy va ixtisoslik fanlar bo‘yicha o‘tkaziladigan Davlat attestasiyasi ko‘p variantli yozma ish shaklida o‘tkazilsa har bir variant beshtadan savoldan iborat bo‘ladi.

Yozma ish variantinig birinchi savoli “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanidan, yozma ish variantinig ikkinchi savoli “Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari” fanidan, yozma ish variantinig uchinchi savoli “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” fanidan, yozma ish variantinig to‘rtinchi savoli “Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi” fanidan, yozma ish variantinig beshinchi savoli “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi” fanidan bo‘lib, barcha savollarga 20 balli tizim asosida baxolanadi. Yozma ishni o‘tkazish uchun uch (akademik) soat vaqt beriladi.

Umumkasbiy va ixtisoslik fanlar bo‘yicha o‘tkaziladigan Davlat attestasiyasida har bir savol bo‘yicha talabalar bilimi quyidagi mezonasosida baxolanadi:

Fanlardan reytinglarini aniqlashda, baholash mezonlari quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

sinov bilet asosida “yozma ish” usulida o‘tkaziladi;

har bir biletga 5 (beshta) tadan savol kiritiladi;

har bir bilet Davlat Standartlari bo‘yicha umumkasbiy va ixtisoslik fanlarini asosiy tushunchalaridan tashkil topadi;

biletga kiritilgan umumkasbiy va ixtisoslik fanlari uchun ajratilgan savollarning barchasiga 5 ballik tizim asosida amalga oshiriladi.

Har bir savol bo‘yicha talabalarning bilimlarini baholash mezonlari

Umumkasbiy va ixtisoslik fanlari sinovlari variantlariga kiritilgan barcha

savolga berilgan javob 20 ball bilan baholanadi. Shundan:

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” “Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari”, “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi”, “Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi”, “Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi” fanlaridan:

- berilgan savolga to‘g‘ri va to‘liq javob berilsa, savolning mazmuni, moxiyati to‘g‘ri va izchil yoritilsa, shuningdek, ijodiy yondashilsa, javobda mantiqiy yaxlitlikka erishilsa o‘zlashtirish ko‘rsatkichi **18 – 20 ball** oralig‘ida baxolanadi;

- berilgan savolga to‘g‘ri javob yozilsa, savolning mazmuni to‘liq yoritilgan bo‘lsa, o‘zlashtirish ko‘rsatkichi **14 – 17,9 ball** oralig‘ida baxolanadi;

- berilgan savolga to‘g‘ri javob yozilsa, biroq berilgan savolning mazmuni to‘liq yoritilmagan bo‘lsa, o‘zlashtirish ko‘rsatkichi **12–13,9 ball** oralig‘ida baxolanadi;

berilgan savolga javob noto‘g‘ri yoki yuzaki javob yozilsa, qo‘yilgan masalaning moxiyati mazmuni ochib berilmasa, unda o‘zlashtirish ko‘rsatkichi **0 - 11,9 ball** oralig‘ida baxolanadi;

5 ta umumiy 100 ballik mezonda baholanadi. Umumiy ballar quyidagi kokorvertotsion jadval orqali bahoga o‘tkaziladi.

Baholashni 5 baholik shkaladan 100 ballik shkalaga o‘tkazish jadvali

5 baholik shkala	100 ballik shkala	5 baholik shkala	100 ballik shkala	5 baholik shkala	100 ballik shkala
5,00 — 4,96	100	4,30 — 4,26	86	3,60 — 3,56	72
4,95 — 4,91	99	4,25 — 4,21	85	3,55 — 3,51	71
4,90 — 4,86	98	4,20 — 4,16	84	3,50 — 3,46	70
4,85 — 4,81	97	4,15 — 4,11	83	3,45 — 3,41	69
4,80 — 4,76	96	4,10 — 4,06	82	3,40 — 3,36	68
4,75 — 4,71	95	4,05 — 4,01	81	3,35 — 3,31	67
4,70 — 4,66	94	4,00 — 3,96	80	3,30 — 3,26	66
4,65 — 4,61	93	3,95 — 3,91	79	3,25 — 3,21	65
4,60 — 4,56	92	3,90 — 3,86	78	3,20 — 3,16	64
4,55 — 4,51	91	3,85 — 3,81	77	3,15 — 3,11	63
4,50 — 4,46	90	3,80 — 3,76	76	3,10 — 3,06	62
4,45 — 4,41	89	3,75 — 3,71	75	3,05 — 3,01	61
4,40 — 4,36	88	3,70 — 3,66	74	3,00	60
4,35 — 4,31	87	3,65 — 3,61	73	3,0 dan kam	60 dan kam

ESLATMA: Yakuniy davlat attestatsiya jarayonida qo‘yilgan bahodan norozi bo‘lgan bitiruvchilar yakuniy davlat attestatsiyasi baholar e‘lon qilingan kundan e‘tiboran uch kun muddat ichida appelyatsiya komissiyasiga murojaat qilishga haqli. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyasi va talaba o‘rtasida baholash ballari

bo'yicha yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar maxsus appelyatsiya komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi hamda DAK raisi bilan kelishilgan holda xulosa qilinadi.

5112000-Jismoniy madaniyat yo'nalishi bitiruvchilari uchun mutaxassislik fanlaridan yakuniy davlat attestatsiyasi yozma ish yoki test sinovi shakllarida o'tkazish tartibi va baxolash mezonlari

Umumkasbiy va ixtisoslik fanlar bo'yicha o'tkaziladigan Davlat attestatsiyasi "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi", "Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi", "Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi" fanlaridan ko'p variantli test sinovi shaklida o'tkazilsa har bir variant 100 ta yoki 50 ta test savollaridan iborat bo'ladi. Test sinovini baxolash 100 ballik tizim asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha umumkasbiy fanlardan o'tkaziladigan Davlat attestatsiyasi ko'p variantli shaklida o'tkaziladi.

Fanlaridan o'tkaziladigan Davlat imtihoni ko'p variantli yozma ish shaklida o'tkazilganda baholash mezonlari:

Fanlardan eng ko'p to'planishi mumkin bo'lgan eng ko'p to'planishi mumkin bo'lgan (maksimal) ball – 5 ballni tashkil etadi.

Baholash usullari	Test topshiriqlari, yozma ish, tahlil uchun misollar, taqdimotlar
Baholash mezonlari	5 (a'lo) – fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtira olish; – fanga oid ko'rsatkichlarni tahlil qilishda ijodiy fikrlay olish; – o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish; – o'rganilayotgan jarayonga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to'la baho berish; – tahlil natijalari asosida vaziyatga to'g'ri va xolis baho berish; – o'rganilayotgan jarayonlarni analitik jadvallar orqali tahlil etish va tegishli qarorlar qabul qilish. 4 (yaxshi) – o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish; – tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish; – o'rganilayotgan jarayonga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to'la baho berish; – o'rganilayotgan jarayonlarni jadvallar orqali tahlil etish va tegishli qarorlar qabul qilish. 3 (qoniqarli) – o'rganilayotgan jarayonga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to'la baho berish; – o'rganilayotgan jarayonlarni analitik jadvallar orqali tahlil etish. – qaror qabul qilish haqida umumiy biliga ega bo'lish 2 (qoniqarsiz) – o'tilgan fanning nazariy va uslubiy asoslarini bilmaslik; o'tilayotgan fan qonuniyatlarini o'zlashtirishmaslikni bilmaslik

Davlat attestatsiyasi bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichi 2 dan 5 balgacha baholanadi (5 baho – a'lo, 4 baho – yaxshi, 3 baho – qoniqarli, 2 baho – qoniqarsiz) yoki baholash 5 baholik shkaladan 100 ballik shkalaga o'tkaziladi.

