

**NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**  
**2025/2026 O'QUV YILI BO'YICHA 60112200- JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI BITIRUVCHILARINING**  
**FANLARARO YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI SINOVI UCHUN**  
**TEST SAVOLLARI**

<b>№</b>	<b>Test savoli</b>	<b>To'g'ri javob</b>	<b>Muqobil javob</b>	<b>Muqobil javob</b>	<b>Muqobil javob</b>
<b>JMNMM108 - Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi</b>					
1	Jismoniy tarbiyaning gigiyenik omillarini ayting?	Xona tozaligi, jismoniy tarbiya jihozlari tozaligi, uyqu va ovqatlanish rejimiga rioya qilish, harakat faolligi va dam olish tartibi, tana gigiyenasi, massaj va boshqalar.	Sport zali, sport maydonchasi va shaxsiy gigiyenaga rioya qilish.	Harakat faolligi va dam olishga rioya qilish, tana vaznini nazorat qilish, tana gigiyenasi, massaj va boshqalar.	Xona va jihozlarning tozaligi, harakat faolligi, o'qish va dam olish, kitob o'qish, tana gigiyenasi, massaj va boshqalar.
2	Jismoniy mashqlarning tarixiy tasnifini ayting?	Gimnastika, o'yin, turizm, sport	Sport, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, turizm	Voleybol, futbol, o'yinlar, sport	Futbol, gandbol, gimnastika, sport
3	Harakat texnikasini avtomatlashtirilgan holda bajarish darajasi qanday ataladi?	Harakat malakasi	Harakat ko'nikmasi	Tafakkur	Xotira
4	Jismoniy mashqlar mazmunini nima belgilaydi?	Ta'limiy ahamiyati, shaxsga ta'siri, sog'lomlashtiruvchi ahamiyati	Ta'limiy ahamiyati	Shaxsga ta'siri	Sog'lomlashtiruvchi ahamiyati va ta'limiy ahamiyati
5	Sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyilining mazmuni nimadan iborat?	Inson salomatligini mustahkamlash va takomillashtirish natijasiga majburiy erishish	Jismoniy mashg'ulotlarga ongli ehtiyojni shakllantirish	Kuch, tezlik, chidamlilik kabi sifatlarini maqsadli rivojlantirish	Harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarini tarbiyalash
6	“Jismoniy madaniyat” tushunchasini ochib berib (O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni bo'yicha)?	Insonning jismoniy va intellektual rivojlanishi, harakat faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun jamiyat tomonidan yaratilgan qadriyatlar, bilimlar va me'yorlar majmui bo'lgan madaniyatning bir qismi.	Shaxsni tarbiyalash va jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish jarayoni.	Insonlarning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini solishtirishga asoslangan faoliyat.	Aholini sport va jismoniy tarbiyaga jalb etishga qaratilgan madaniyatning bir qismi.
7	Shaxsning jismoniy rivojlanishi va jismoniy madaniyat bilimlari shakllanish jarayoni nima deb ataladi?	Jismoniy tarbiya	Jismoniy madaniyat	Sport	Sport musobaqasi
8	Qaysi sport turida sportchilar musobaqaga tayyorgarlik va ishtirok uchun mukofot yoki maosh oladilar?	Professional sport	Ommaviy sport	Havaskor sport	Jismoniy tarbiya tadbirlari
9	“Sport” tushunchasining to'g'ri ta'rifini toping?	Muayyan qoidalar asosida tashkil etilgan, insonlarning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini taqqoslashga asoslangan faoliyat hamda unga tayyorgarlik jarayoni.	Aholini jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan tadbirlar.	Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishga qaratilgan ommaviy tadbirlar.	Sportchilar o'rtasida g'olibni aniqlash uchun o'tkaziladigan musobaqa.
10	Sport hakami kim?	Sport musobaqalari qoidalariga	Muayyan sport turi bilan	Sportchi nomidan	Mashg'ulot va

		rioya qilinishini ta'minlash uchun tayinlangan va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxs.	shug'ullanuvchi sportchi.	shartnomalarni nazorat qiluvchi shaxs.	musobaqalarni boshqaruvchi murabbiy.
11	Sportchi nomidan shartnoma asosida faoliyat yuritib, uning huquqlarini himoya qiluvchi shaxs kim?	Sport agenti	Sportchi	Sport hakami	Murabbiy
12	O'zbekiston nomidan xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar jamoasi nima deb ataladi?	O'zbekiston Respublikasi sport terma jamoalari	Olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabi o'quvchilari	Sport maktablarining sport mahoratini oshirish guruhlari sportchilari	Oliy sport mahorati maktabi o'quvchilari va xodimlari
13	Jismoniy qobiliyatlardan samarali foydalanish uchun zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish nima deb ataladi?	Jismoniy madaniy savodxonlik	Harakat ko'nikmalari	Harakat qobiliyatlari	Harakat malakalari
14	Jismoniy madaniyat va sport sohasidagi nodavlat notijorat tashkilotlarga qaysilar kiradi?	Sport federatsiyalari va assotsiatsiyalari hamda Milliy Olimpiya qo'mitasi	Texnik va amaliy sport turlarini rivojlantiruvchi tashkilotlar	Jismoniy madaniyat va sport sohasida faoliyat yurituvchi ta'lim muassasalari	Jismoniy madaniyat va sport sohasida ilmiy tadqiqot olib boruvchi ilmiy tashkilotlar
15	Sportchining davlat mukofotlari haqidagi ma'lumotlar qaysi hujjatda qayd etiladi?	Sport pasportida	Musobaqa protokolida	Tibbiy ma'lumotnomada	Musobaqada qatnashish uchun arizada
16	Standart sharoitlarda musobaqaning ma'lum turida qayd etilgan eng yuqori natija nima deb ataladi?	Sport rekordi	Yakuniy sport natijasi	Sport mahorati	Sport ko'rsatkichi
17	Shug'ullanuvchining maksimal jismoniy faollik bilan ishlash vaqti?	Soat 12:00 dan 18:00 gacha bo'lgan vaqt oralig'i qanday tavsiflanadi?	Soat 8:00 dan 10:00 gacha bo'lgan vaqt oralig'i qanday tavsiflanadi?	Soat 10:00 dan 12:00 gacha bo'lgan vaqt oralig'i qanday tavsiflanadi?	Soat 8:00 dan 9:00 gacha bo'lgan vaqt oralig'i qanday tavsiflanadi?
18	Inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy madaniyat tizimi tamoyili qaysi?	Sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyili	Shaxsni har tomonlama uyg'un rivojlantirish tamoyili	Sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyili	Onglilik va faollik tamoyili
19	..... - kuch sinashaman va bellashaman degan ma'noni anglatadi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring?	Sport	Trenajyorlar	Tomosha	Mashina
20	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda asosiy talablardan biri nima?	Ularni jismoniy mashqlar bilan birgalikda tizimli va kompleks qo'llash	Umumpedagogik metodlar yordamida o'qitish	Jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish	O'yin metodidan foydalanish
21	Insonni mehnat faoliyatiga hamda zarurat bo'lganda harbiy faoliyatga tayyorlashni eng ko'p aks ettiradigan tamoyil qaysi?	Aholini ijodiy mehnat va harbiy amaliyoti bilan bog'liqligi tamoyili	Shaxsni har tomonlama uyg'un rivojlantirish tamoyili	Sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyili	Onglilik va faollik tamoyili
22	Inson hayoti davomida organizmning morfo-funksional xususiyatlari va shu asosdagi jismoniy sifatlarning shakllanishi va o'zgarishi jarayoni qanday ataladi?	Jismoniy rivojlanish	Jismoniy tayyorgarlik	Jismoniy madaniyat	Jismoniy mashq
23	O'qitish jarayonining qaysi bosqichida harakatning to'g'ri bajarilishi paydo bo'lib, uni takomillashtirish boshlanadi?	Chuqurlashtirib o'rganish bosqichi	Takomillashtirish bosqichi	Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi	Dastlabki o'rganish bosqichi
24	O'qitish jarayonining samaradorligi va ko'nikmadan malakagaga o'tish davomiyligi nimaga bog'liq?	O'quvchining harakatga moyilligi (tug'ma qobiliyati) va harakat tajribasiga	Mashg'ulotlarga ijobiy o'quv motivatsiyasini shakllantirishga	Ob-havo sharoitiga	Dars jadvali, kayfiyat va ob-havo sharoitiga

25	Jismoniy mashqlar samaradorligi nimaga bog'liq?	Ularning mazmuniga	Murakkablik darajasiga	Mushak massasining oshishiga	Ularni bajarish jarayoniga
26	Harakatni kuzatish va ko'rsatma bilan birga berilgan izohni eshitish asosida nima shakllanadi?	Bilim	Xotira	Tafakkur	Motivatsiya
27	Oldindan ma'lum bo'lgan signalga oldindan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berish qanday ataladi?	Oddiy harakat reaksiyasi	Yakka harakat tezligi	Tezkorlik qobiliyati	Harakat tezligi
28	Mashqlarning pedagogik ta'siri nimadan iborat?	Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni hal qilishdan	Turli vazifalarni hal qilishdan	Mashqlarni to'g'ri bajarishdan	Ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni hal qilishdan
29	O'qitish metodlariga qaysilar hisoblanadi?	Og'zaki metodlar, ko'rgazmali metodlar va amaliy metodlar	Qat'iy tartibga solingan mashq, o'yin va musobaqa metodlari	Tezkor axborot metodlari, video metod, mustaqil ish metodlari	Amaliy metod, video metod, nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish metodlari
30	Bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositalari qaysilar?	Jismoniy mashqlar	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari	Gigiyenik omillar	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar
31	Egiluvchanlikni o'lchash ko'rsatkichi nima hisoblanadi?	Harakatning maksimal amplitudasi	Harakat trayektoriyasi va yo'nalishi	Harakat apparatining faol kuchlari	Mushaklarning elastikligi va passiv kuchlari
32	Oldindan ma'lum signalga (ko'rish, eshitish yoki sezish) oldindan ma'lum harakat bilan javob berish nima deb ataladi?	Oddiy harakat reaksiyasi	Yakka harakat tezligi	Tezkorlik qobiliyati	Harakat tezligi
33	Chidamlilikni rivojlantirish uchun qaysi yugurish turi eng samarali hisoblanadi?	Bir maromdagi uzoq masofaga yugurish	Shuttle (chaqqon) yugurish	Qisqa sprint yugurish	Maksimal tezlikda yugurish
34	Chidamlilikni mashq qilish qanchalik tez-tez tavsiya etiladi?	Haftasiga 2–3 marta	Har kuni dam olmasdan	Oyiga bir marta	Faqat jismoniy tarbiya darslarida
35	Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning asosiy vositasi nima?	Yuqori koordinatsion murakkablikka ega va yangi elementlarini o'z ichiga olgan jismoniy mashqlar	Barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi turli mashqlar	Turli jismoniy mashqlar va ularni bajarish bo'yicha tushuntirishlar	Ko'rgazmali va og'zaki metodlar hamda murakkab mashqlar
36	Chidamlilikni mashq qilishda nimaga rioya qilish muhim?	Yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish	Nafasni ushlab turish	Maksimal tezlikda bajarish	Umuman dam olmaslik
37	Harakatning maksimal amplitudasi asosida qaysi sifat ko'rsatkichi o'lchanadi?	Egiluvchanlik	Kuch	Tezlik	Chidamlilik
38	Oddiy harakat reaksiyasi nima?	Oldindan ma'lum signalga ma'lum harakat bilan javob berish	Oldindan noma'lum signalga oldindan ma'lum harakat bilan javob berish	Oldindan ma'lum signalga oldindan noma'lum harakat bilan javob berish	Oldindan noma'lum signalga oldindan noma'lum harakat bilan javob berish
39	Chidamlilikni rivojlantirish uchun qaysi yugurish turi eng samarali?	Bir maromdagi uzoq yugurish	Qisqa sprint	Shuttle yugurish	Maksimal tezlikda yugurish
40	Chidamlilikni rivojlantirishda haftasiga necha marta mashqlar o'tkazish tavsiya etiladi?	Haftasiga 2–3 marta	Oyiga bir marta	Haftasiga bir marta	Faqat jismoniy tarbiya darslarida
41	Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismining	asosiy qismga tayyorlash	yakuniy qismga tayyorlash	tayyorlov qismga tayyorlash	tayyorlov va asosiy qismga

	vazifasi nimalardan iborat?				tayyorlash
42	Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismining vazifasi nimadan iborat?	DTSda belgilangan vazifalarni hal etish	asosiy qismga tayyorlash	yakuniy qismga tayyorlash	ilk qadam dasturida belgilangan vazifalarni hal etish
43	Jismoniy tarbiya darsining yakuniy qismining asosiy vazifasi?	emotsional holatni pasaytirish	asosiy qismga tayyorlash	yakuniy qismga tayyorlash	asosiy qismga tayyorlash
44	Jismoniy tarbiya darsi tayyorlov qismining vaqti qancha?	12-15	15-20	25	30
45	Darsning tayyorlov qismining asosiy vazifasi nima?	Bola organizmni darsning asosiy qismiga tayyorlash	Bola organizmni darsning yakuniy qismiga tayyorlash	Bola organizmni darsning tayyorlov qismiga tayyorlash	Bola organizmni darsning tayyorlov va asosiy qismiga tayyorlash
46	Chidamlilik sifatini rivojlantirishning eng qulay yoshi?	15-25	15-18	17-25	15-16
47	Jismoniy tarbiya darsi necha qismdan iborat?	3	4	5	7
48	Darsning asosiy qismi necha daqiqadan iborat?	25-30	12-15	15-20	3-5
49	Darsning qaysi qismiga eng kam vaqt taqsimlangan?	yakuniy	tashkiliy qism	asosiy	tayyorlov
50	O'quvchilarning dars vazifalarini tushunishi xronometraj bayonnomasining qaysi bandiga mos?	o'qituvchini tinglash, kuzatish	mashq bajarish vaqti	mashg'ulot joyini tayyorlash	navbat kutish va dam olish
51	Darsning yakuniy qismi necha daqiqadan iborat?	3-5	12-15	15-20	25-30
52	Ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirish qanday vazifalar turiga mansub?	umumiy vazifalari	xususiy vazifalari	umumiy va xususiy	umumiy, maxsus va xususiy
53	Tarbiya berish qaysi vazifaga mansub?	umumiy vazifalari	xususiy	umumiy va xususiy	umumiy, maxsus va xususiy
54	Sog'lomlashtirish qaysi vazifaga mansub?	umumiy vazifalari	xususiy	umumiy va xususiy	umumiy, maxsus va xususiy
55	O'qituvchi dars boshlanishidan oldin nimaga e'tibor berishi kerak?	jihozlar sozligiga	kasallar bor yo'qligiga	davomatga	o'quvchilar formasiga
56	Gimnastika darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?	2/3	1/3	1/2/3/4	1/4
57	Yengil atletika darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?	1/4	2/3	1/3	1/2/3/4
58	Harakatli o'yinlarni qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?	1/2/3/4	1/4	2/3	1/3
59	Futbol darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?	1/4	2/3	1/3	1/2/3/4
60	Sport o'yinlari darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?	1/2/3/4	1/4	2/3	1/3
61	Suzish darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?	1/4	2/3	1/3	1/2/3/4
62	Shaxmat darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?	2/3	1/3	1/2/3/4	1/4
63	Bitta darsda nechta xususiy vazifa hal qilinadi?	2-3	3-4	4-5	5-6
64	Frontal usulda guruhning necha foiz o'quvchilari band bo'ladi?	100	50	20	10
65	Darsning tayyorlov qismida qaysi uslublardan	frontal	guruhli	aylanma trenirovka	uzluksiz ulab

	foydalaniladi?				
66	Darsning yakuniy qismida qaysi uslublardan foydalaniladi?	frontal	guruhli	aylanma trenirovka	uzluksiz ulab
67	Jihozlar soniga qarab tashkillanadigan usul qaysi?	guruhli	aylanma trenirovka	uzluksiz ulab	frontal
68	Darsning asosiy qismida qaysi uslublardan foydalaniladi?	guruhli, aylanma trenirovka, uzluksiz ulab	guruhli, frontal	aylanma trenirovka, frontal	uzluksiz ulab, frontal
69	Jismoniy tarbiya darsi necha qismdan iborat?	3	4	5	2
70	Egiluvchanlikning o'lchov birligi qaysi?	santimetr	sekundomer	kg	dinamometr
71	Egiluvchanlikni o'lchov uskunasi qaysi?	goniometr	sekundomer	kg	dinamometr
72	Sport o'yinlari qanday harakat turiga mansub?	nosterotip	sterotip	tezlik	mashq
73	Jismoniy sifat bu nima?	harakat sifati	murakkab mashqlarni bajarish	sakrash	mashq
74	Tezlikni o'lchov birligi qaysi javobda ko'rsatilgan?	sekund, minut	santimetr, metr	o'lchov birligi mavjud emas	kg
75	Toliqish vaqtida takrorlanadigan mashq nimani oshiradi?	tezlik chidamliligi	tezlik	tezlik kuch	chaqqonlik
76	Chidamlilikning necha xili mavjud?	2	3	4	5
77	Tezlikni namoyon bo'lishining nechta shakllari mavjud?	4	5	3	2
78	Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati orqali qaysi sifat namoyon bo'ladi?	kuch	chidamlilik	chaqqonlik	tezlik
79	Kuchni o'lchov birligi qaysi javobda ko'rsatilgan?	kg	sekund, minut	santimetr, metr	o'lchov birligi mavjud emas
80	Charchash tarifi qaysi?	ish qobiliyatining vaqtincha susayishi	charchashga qarshi tura olish	tashqi qarshilikni yengish	qisqa vaqt ichida mumkin qadar ko'proq mashq bajarish
81	Tezlikni rivojlantirishning qulay yoshi necha yosh hisoblanadi (o'g'il bolalarda)?	o'g'il bolalarda 12-13	o'g'il bolalarda 9-10	o'g'il bolalarda 10-11	o'g'il bolalarda 11-12
82	Egiluvchanlikning qaysi turini rivojlantirish nisbatan osonroq?	sust egiluvchanlik	autosonik	izometrik	pliometrik
83	Yakkama-yakka olishuv qanday harakat turiga mansub?	nosterotip	mashq	tezlik	sterotip
84	Chidamlilik tarifini toping?	charchashga qarshi tura olish	ish qobiliyatining vaqtincha susayishi	tashqi qarshilikni yengish	qisqa vaqt ichida mumkin qadar ko'proq mashq bajarish
85	Chaqqonlikning tarifini toping?	yangi sharoitda harakat faoliyatini tezroq bajarishga moslashish qobiliyati	tashqi muhit qarshiligiga muskulning javobi	qisqa vaqt ichida mumkin qadar tezroq mashq bajarish qobiliyati	qisqa vaqt ichida mumkin qadar ko'proq mashq bajarish
86	Maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda necha xil fazasi farqlanadi?	2	1	3	4
87	Mashqlarni standart ravishda takrorlash nimani vujudga keltiradi?	tezlikning to'sig'ini	yugurish to'sig'ini	mashq to'sig'ini	chaqqonlik to'sig'ini
88	Tezlikni o'lchov uskunasi qaysi javobda ko'rsatilgan?	sekundometr	dinamometr	santimetr, metr	o'lchov uskunasi mavjud emas

89	Egiluvchanlik sifati darsning qaysi qismida rivojlantiriladi?	asosiy qismini oxirida, yakuniy qismida	asosiy qismini boshida	tayyorlov qismida	tayyorlov qismining oxirida
90	Sakrash qanday harakat turiga mansub?	sterotip	mashq	tezlik	nosterotip
91	Tezlikni rivojlantirishning qulay yoshi nechchi yosh hisoblanadi (qizlarda)?	qizlarda 11-12	qizlarda 9-10	qizlarda 10-11	qizlarda 12-13
92	Qo'sh poyada shug'ullanuvchi qo'llari yordamida tayanishi bu?	izometrik	plimetrik	miometrik	autosonik
93	Abelrskiyning tajribasi bo'yicha dastlab ....., so'ngra ..... qo'llash ijobiy natija beradi. Nuqtalar o'rmini to'ldiring?	nazariy tayyorgarlik / amaliyot	amaliyot / nazariy tayyorgarlik	amaliyot / amaliyot	amaliyot, nazariy tayyorgarlik, amaliyot
94	Inson qaysi payt egiluvchanroq bo'ladi?	kunning oxirida	kunning o'rtasida	kunning boshida	kunning boshida va o'rtasida
95	Chidamlilik o'lchov uskunasi qaysi javobda ko'rsatilgan?	sekundomer	o'lchov uskunasi mavjud emas	dinamometr	santimetr, metr
96	Qo'sh poyada shug'ullanuvchining qo'llarini yozilishi bu qaysi muskul rejimi hisoblanadi?	plimetrik	miometrik	izometrik	autosonik
97	Passiv egiluvchanlik ..... amalga oshiriladi? Nuqtalar o'rmini to'ldiring?	tashqi ta'sir evaziga	inson o'z muskullari evaziga	tez yugurish evaziga	individ o'z muskullari evaziga
98	Egiluvchanlik necha xil bo'lishi mumkin?	2	3	4	5
99	Chidamlilik insoning qanday holatida rivojlanadi?	mashq charchoq bilan bajarilsa	yuklamadan so'ng tez tiklansa	toliqishsiz mashq bajarsa	nagruzka kamaytirilsa
100	Uloqtirish qanday harakat turiga mansub?	sterotip	nosterotip	tezlik	mashq
<b>SpO'M104 - Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi</b>					
101	Basketbol o'yinining asoschisi kim?	Jeyms Neysmit	Uilyam Morgan	Xolger Nilsen	Per de Kuberten
102	Basketbol qaysi yilda paydo bo'lgan?	1891-yilda	1890-yilda	1892-yilda	1901-yilda
103	Basketbol qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?	AQShda	Kanadada	Angliyada	Fransiyada
104	Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA) qaysi yilda tashkil etilgan?	1932-yilda	1930-yilda	1934-yilda	1936-yilda
105	FIBA qanday to'liq nom bilan ifodalanadi?	Xalqaro basketbol federatsiyasi	Milliy basketbol assotsiatsiyasi	Xalqaro futbol federatsiyasi	Yevropa sport federatsiyasi
106	Basketbol rivojlanishida FIBA ning o'rni qanday?	Qoidalarni ishlab chiqadi va xalqaro musobaqalarni tashkil etadi	Sport kiyimlarini ishlab chiqaradi	Faqat maktab musobaqalarini o'tkazadi	Faqat hakamlarni tayyorlaydi
107	Basketbol tarixida rivojlanishning asosiy bosqichlari qaysilar?	Paydo bo'lish, shakllanish, xalqaro rivojlanish, zamonaviy bosqich	Maktab, mahalla, professional bosqich	Yozgi, qishki, olimpiya bosqichi	Erkaklar, ayollar, yoshlar bosqichi
108	Basketbolning asosiy qoidalari qaysilar?	To'pni olib yurish, uzatish, savatga tashlash, fol va o'yin vaqti qoidalari	To'pni o'yinga kiritish va aut qoidalari	Ofslyad va jarima zarbasi qoidalari	To'pni to'sish qoidalari
109	O'zbekistonda basketbol qanday rivojlangan?	Sport maktablari, klublar, terma jamoalar va musobaqalar orqali	Faqat mahalla o'yini sifatida	Faqat maktab fani sifatida	Faqat ayollar sport turi sifatida

110	Basketbol o'yin texnikasi nimalarni o'z ichiga oladi?	Harakatlanish, to'pni boshqarish, uzatish, qabul qilish va tashlash	Faqat to'p olib yurishni	Faqat savatga tashlashni	Faqat himoya harakatlarini
111	Basketbolda o'yin taktikasi qanday guruhlarga bo'linadi?	Yakka, guruhli va jamoaviy	Hujumkor va sakrovchan	Kuchli va tezkor	Asosiy va qo'shimcha
112	Basketbolda qanday harakatlanish turlaridan foydalaniladi?	Yurish, yugurish, to'xtash, burilish, sakrash	Faqat yugurish	Faqat sakrash	Faqat yonlama qadam
113	Basketbolda yugurish, to'xtash va burilish texnikasiga nimalar kiradi?	Oldinga va orqaga yugurish, sakrab to'xtash, ikki qadam bilan to'xtash, tayanch oyoqda burilish	Faqat aylana bo'ylab yugurish	Faqat yuqoriga sakrash	Faqat umbaloq oshish
114	Basketbolda sakrash texnikasiga nimalar kiradi?	Joydan va harakatda sakrash, to'p uchun kurashish, to'sish va savatga tashlash uchun sakrashlar	Faqat uzunlikka sakrash	Faqat tayanchli sakrash	Faqat arg'amchida sakrash
115	Basketbolda to'pni boshqarish texnikasi nimalarni o'z ichiga oladi?	To'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va savatga tashlashni	Faqat to'pni qabul qilishni	Faqat to'p olib yurishni	Faqat to'xtash va burilishlarni
116	Basketbolda to'p olib yurishning qanday usullari qo'llaniladi?	Yuqori, past, yo'nalishni va tezlikni o'zgartirib olib yurish	Faqat joyida olib yurish	Faqat ikki qo'l bilan olib yurish	Faqat oyoq bilan olib yurish
117	Basketbolda to'p uzatishning qanday turlaridan foydalaniladi?	Ikki qo'lda ko'krakdan, bir qo'lda yelkadan, polga urdirib va yuqoridan uzatish	Faqat oyoq bilan uzatish	Faqat orqaga uzatish	Faqat uzoq masofaga uzatish
118	Basketbolda to'pni qabul qilishning qanday usullari qo'llaniladi?	To'pni ikki qo'l bilan va bir qo'l bilan, joyida va harakatda qabul qilish	Faqat bosh bilan qabul qilish	Faqat oyoq bilan qabul qilish	Faqat musht bilan qaytarish
119	Basketbolda qanday savatga tashlash turlari qo'llaniladi?	Joydan tashlash, harakatda tashlash, sakrab tashlash, jarima to'pi tashlash	Faqat yon chiziqdan tashlash	Faqat bosh bilan urish	Faqat pastdan uzatish
120	Nima uchun jismoniy tayyorgarlik basketbolda muhim ahamiyatga ega?	Tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va o'yin samaradorligini ta'minlaydi	Faqat badan qizdirish uchun kerak	O'yin natijasiga ta'sir qilmaydi	Faqat hakamlar uchun kerak
121	Gandbol sport turi nechanchi yilda paydo bo'lgan?	1898-yil	1984-yil	1913-yil	1902-yil
122	Gandbol sport turi qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?	Daniya	Germaniya	Xitoy	Norvegiya
123	Gandbol o'yinining asoschisi kim?	X. Nilson	Abduraxmanov	Izaak V.L.	Ka'linskiy V.B.
124	Gandbol o'yinining dastlabki qoidalarining muallifi kim?	X. Nilson	Abduraxmanov	Izaak V.L.	Ka'linskiy V.B.
125	"Gandbol" so'zining ma'nosi nima?	Qo'l to'pi	Oyoq to'pi	Uchar to'p	Savat to'pi
126	Birinchi xalqaro gandbol federatsiyasi qachon tashkil topgan?	1928-yil	1904-yil	1946-yil	1993-yil
127	Gandbolda o'yinchilarni almashtirish hududining o'lchami qancha?	4,5 metr	3 m 80 sm	3 m 50 sm	2 m 90 sm
128	Gandbol o'yinida erkaklar to'pining (3-raqam) og'irligi qancha?	425–475 g	450–410 g	420–440 g	440–460 g
129	Gandbol o'yinida ayollar to'pining (2-raqam) og'irligi qancha?	325–375 g	300–325 g	400–425 g	375–400 g

130	Gandbol o'yinida darvozabon hududining o'lchami qancha?	6 m	7 m	5 m	8 m
131	Gandbol o'yinida erkin to'p tashlash chizig'i darvozadan qancha uzoqlikda joylashgan?	9 m	10 m	8 m	7 m
132	Gandbol o'yinida bir uchrashuvda o'yinchini necha marta almashtirish mumkin?	Cheksiz	3 marta	4 marta	5 marta
133	Gandbol o'yinida maydondagi chiziqlarning eni necha sm?	5 sm	6 sm	7 sm	8 sm
134	Gandbol maydonining standart o'lchamini ko'rsating.	40 × 20 m	36 × 18 m	38 × 19 m	44 × 22 m
135	Gandbol o'yinida to'pli o'yinchiga necha qadam qo'yishga ruxsat etiladi?	3 ta	2 ta	4 ta	5 ta
136	Gandbol o'yinida 7 metrlik jarima to'pi qachon belgilanadi?	Jamoaning aniq gol urish imkoniyati qoida buzilishi bilan to'xtatilganda	To'p yon chiziqdan chiqib ketganda	O'yinchi uch qadamdan ko'p yurganda	Darvozabon to'psiz darvoza maydonini tark etganda
137	O'zbekiston Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyalariga qachon qabul qilingan?	1993-yil	1992-yil	1994-yil	2000-yil
138	Gandbol o'yinida o'yinchi to'pni necha soniya harakatsiz ushlab turishi mumkin?	3 soniya	1 soniya	5 soniya	2 soniya
139	Gandbol o'yinida darvoza ustunlari orasidagi chiziqning eni necha sm bo'ladi?	8 sm	5 sm	4 sm	2 sm
140	Gandbolda darvozaga to'p otishning turlari qaysilar?	Sakrab, tayanib, yiqilib, egilib	Do'maloq oshib, uch qadam qilib, yiqilib	Tayanib, uch qadam qilib, yiqilib	Sakrab, uch qadam qilib, yiqilib
141	Futbol to'pining aylanasi qancha?	68–70 sm	54–56 sm	58–78 sm	54–58 sm
142	Futbol to'pining ichki bosimi qancha bo'lishi kerak?	0,6–1,1 atm	1–2 atm	0,6–1,2 atm	0,5–1,1 atm
143	Futbol darvozasining o'lchamlari qancha?	7,32 × 2,44 m	5 × 3 m	3 × 2 m	2 × 3 m
144	Futbol maydonidagi markaziy doiraning radiusi qancha?	9,15 m	3 m	7 m	5 m
145	Burchak sektoridagi yoyning radiusi qancha?	1 m	3 sm	2 m	4 sm
146	Futbol maydonidagi chiziqlarning maksimal eni qancha bo'lishi mumkin?	12 sm dan oshmasligi kerak	15 sm dan oshmasligi kerak	14 sm dan oshmasligi kerak	10 sm dan oshmasligi kerak
147	Futbol maydonining ruxsat etilgan uzunligi qancha?	90–120 m	40–60 m	50–70 m	120–140 m
148	Futbol texnikasi nechta asosiy bo'limga bo'linadi?	2	10	14	15
149	Futbol Olimpiya o'yinlarida ilk bor qachon namoyish etilgan?	1900-yilda	1908-yilda	1896-yilda	1991-yilda
150	Futbol darvoza ustunlari va to'sininig qalinligi qancha bo'lishi mumkin?	12 sm dan oshmasligi kerak	12–16 sm	18 sm	8–15 sm
151	Futbol maydonining ruxsat etilgan eni qancha?	45–90 m	45–48 m	40–92 m	25–45 m
152	Jarima maydonining darvoza chizig'idan maydon ichkarisiga chuqurligi qancha?	16 m 50 sm	11 m	16 m	15 m
153	Futbol qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?	Angliya	O'zbekiston	Fransiya	AQSH
154	Katta futbolda autdan to'p o'yinga tananing qaysi qismi bilan kiritiladi?	Qo'l bilan	Oyoq bilan	Gavdaning istalgan qismi bilan	Qo'l va oyoq bilan

155	Katta futbolda bir jamoaning nechta o'yinchisi maydonda o'ynaydi?	11 ta	12 ta	7 ta	9 ta
156	Penalti zarbasi qaysi masofadan bajariladi?	11 m	7 m	13 m	9 m
157	Futbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga rasman kiritilgan?	1908-yilda	1900-yilda	1896-yilda	1992-yilda
158	O'zbekistonda birinchi futbol jamoasi qachon va qayerda tashkil etilgan?	1912-yilda, Qo'qonda	1992-yilda, Turkistonda	1915-yilda, Qarshida	1978-yilda, Namanganda
159	Futbol to'pining og'irligi qancha?	410–450 g	600–650 g	750–800 g	800–900 g
160	Futbol bo'yicha birinchi rasmiy qoidalar qachon tasdiqlangan?	1863-yilda	1991-yilda	1992-yilda	1998-yilda
161	Voleybol o'yinining asoschisi kim?	Uilyam G. Morgana	Jeyms Neysmit	Xolger Nilzen	Per de Kuberten
162	Voleybol o'yini qaysi yilda paydo bo'lgan?	1895-yilda	1891-yilda	1900-yilda	1912-yilda
163	Voleybol Olimpiya o'yinlari dasturiga qaysi yilda kiritilgan?	1964-yilda	1952-yilda	1960-yilda	1968-yilda
164	Voleybol O'zbekistonda qaysi yilda paydo bo'lgan?	1920-yilda	1912-yilda	1932-yilda	1945-yilda
165	Voleybol maydonining o'lchamlari qanday?	18 × 9 m	20 × 10 m	28 × 15 m	16 × 8 m
166	Erkaklar jamoalari uchun voleybol to'ring balandligi qanday?	2,43 m	2,24 m	2,35 m	2,50 m
167	Ayollar jamoalari uchun voleybol to'ring balandligi qanday?	2,24 m	2,43 m	2,20 m	2,30 m
168	Voleybol to'pining asosiy o'lcham va og'irlik ko'rsatkichlari qanday?	Aylanasi 65–67 sm, vazni 260–280 g	Aylanasi 70–72 sm, vazni 300–320 g	Aylanasi 60–62 sm, vazni 200–220 g	Aylanasi 75–77 sm, vazni 350–370 g
169	Voleybolda o'yin texnikasining tasnifi.	Hujum texnikasi va himoya texnikasi	Yugurish texnikasi va sakrash texnikasi	Yakka texnika va jamoaviy texnika	Asosiy texnika va qo'shimcha texnika
170	Voleybolda qanday harakatlanish turlari qo'llaniladi?	Yurish, yugurish, yonlama qadamlar, sakrashlar	Faqat yugurish va yurish	Faqat sakrash va yiqilish	Faqat burilish va to'xtash
171	Voleybol o'yin texnikasining asosiy elementlariga nimalar kiradi?	To'pni o'yinga kiritish, uzatish, qabul qilish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish	Faqat to'pni o'yinga kiritish va qabul qilish	Faqat hujum va himoya	Faqat sakrash va harakatlanish
172	Voleybolda to'pni o'yinga kiritish usullari	Yuqorida pastdan yondan, pastdan oldindan,	Uzatish	To'sish	Hujum zarbasi
173	Voleybolda o'yin taktikasi qanday asosiy turlarga bo'linadi?	Hujum taktikasi va himoya taktikasiga	Yakka va guruhli taktikaga	Texnik va jismoniy taktikaga	Asosiy va qo'shimcha taktikaga
174	Voleybolda hujum taktikasi nimalarni o'z ichiga oladi?	To'pni o'yinga kiritish hujumni tashkil etish, hujum zarbasi	Faqat xizmatni qabul qilish	Faqat himoyadagi sug'urtalash	Faqat to'sish
175	Voleybolda himoya taktikasi nimalarni o'z ichiga oladi?	To'pni qabul qilish, to'siq qo'yish.	Faqat hujum zarbasi	Faqat xizmat va uzatish	Faqat to'r oldiga chiqish
176	Voleybolda o'yinchilarning asosiy taktik harakatlariga nimalar kiradi?	Joy tanlash, o'yin harakatlarini o'z vaqtida bajarish	Faqat kuchli xizmat	Faqat baland sakrash	Faqat tez almashtirish
177	Voleybol o'yinida hakam hushtagidan keyin to'pni o'yinga kiritish uchun necha soniya vaqt beriladi?	8 soniya	5 soniya	10 soniya	12 soniya
178	Voleybol o'yinida to'p o'ynalayotganda bir jamoaga	3 marta	2 marta	4 marta	5 marta

	necha marta tegish ruxsat etiladi?				
179	Voleybolda libero o'yinchisining vazifalari qanday?	To'pni qabul qilish va orqa chiziqda himoya qilish, va to'urning yuqori chetidan baland hujum zarbasini yakunlamaslik	Faqat hujum zarbasini bajarish	Faqat xizmat va to'sishni bajarish	Hech qanday cheklovsiz barcha pozitsiyalarda o'ynash
180	Voleybolda bir partiyada o'yinchilarni nechta marta almashtirishga ruxsat beriladi?	6 ta almashtirish	4 ta almashtirish	8 ta almashtirish	10 ta almashtirish
<b>YAO'M208 - Engil atletika va uni o'qitish metodikasi</b>					
181	Yugurishda qanday start turi bor?	Pastki va yuqori	Start, startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish	Qisqa masofa, uzoq masofa	Sportcha yurish
182	Uloqtirish bo'limida qanday turlar bor?	Granata, yadro, lappak, nayza, bosqon	Langar cho'p, planka.	To'p, tirgagich, sekundamer	G'ov, to'siq, suv to'ldirilgan chuqur.
183	Erkaklar va ayollar uchun granataning og'irligi kancha?	700 gr. 500 gr.	800 gr. 600 gr.	720 gr. 600 gr.	650 gr. 800 gr.
184	Har xil masofa bo'ylab yugurishda start chizig'i qayerda bo'ladi?	Masofaga qarab xar yerda	Burilish yo'laklarida	To'g'ri yo'laklarida	Burchakda
185	Yengil atletika yugurish maydoni necha metr bo'ladi?	400 m	450 m	350 m	500 m
186	Yengil atletika necha bo'limdan iborat?	5 ta	3 ta	4 ta	2 ta
187	Yengil atletikada nech hil sakrash turi bor?	2 ta	4 ta	6 ta	25ta
188	Uzunlikka sakrash usullari qaysilar?	Oyoqlarni bukib, qaychi va ko'krak kerib	Aylanib o'tish va perikat	Fosberi-flops	Langar cho'p bilan
189	Yugurishda nechta start turi bor?	2 ta	4 ta	5 ta	6 ta
190	Qisqa masofaga qaysi masofalar kiradi?	30 m dan 400 m gacha	100 m dan 800 m gacha	60 m dan 2000 m gacha	30 m dan 500 m gacha
191	Qaysi masofalar o'rta masofaga kiradi?	800 m 1500 m	500 m 3000 m	600 m 3000 m	30 m 2000m
192	Qaysi masofalar uzoq masofaga kiradi?	3000 m 5000 m	1000 m 10000 m	200 m 1500 m	600 m 1000 m
193	O'ta uzoq masofaga qaysi masofalar kiradi?	20000 m dan 30000 m gacha	3000 m dan 12000 m gacha	5000 m dan 30000 m gacha	8000 m dan 20000 m gacha
194	Marafon yugurish necha metrdan iborat?	42 km 195 m	21000 m	30000 m	100 m dan 5000 m gacha
195	Qaysi masofalar to'siqlar osha yugurishga kiradi?	80m, 100m, 110m, 400m, 3000 m	80 m 3000 m	100 m 2000 m	100 m 5000 m
196	Qisqa masofadagi estafeta yugurishga qaysi masofalar kiradi?	4x100 m 4x400 m	4x800 m 4x300 m	4x800 m 4x400 m	4x1000 m 4x300 m
197	Yadroni og'irligi yoshlar va erkaklar uchun qancha?	5kg va 7,260 gr	4 kg va 7 kg	7 kr va 8 kg	3 kg va 8 kg
198	Yadroni og'irligi ayollar uchun qancha?	4 kg	1 kg va 5 kg	3 kg va 5 kg	5 kg va 6 kg
199	Bosqonni og'irligi erkaklar uchun qancha?	7,260 kg	6 kg	5 kg	7 kg
200	Nayzaning og'irligi erkaklar uchun qancha?	800 gr	720 gr	650 gr	750 gr
201	Yadro uloqtirishda sektor gradusi qancha?	34,92 gradus	45 0	65 0	55 0
202	Nayza uloqtirishdagi karidorni eni qancha?	4 m	300 m	200 m	100 m
203	Nayzaning og'irligi ayollar uchun qancha?	600 gr	3 000 gr	5 000 gr	6 000 gr
204	Disk va bosqon uloqtirishda sektor gradusi qancha?	34,92 gradus	30,0	60,0	40,0
205	O'zbekistonda qaysi viloyatda birinchi bo'lib yengil atletika sport turi rivojlangan.	Farg'onada	Samarqantda	Toshkentda	Namanganda

206	O'zbekistonda birinchi bo'lib yengil atletika sport turi Samarqantda rivojlanganmi?	Samarqantda rivijlanmagan	Jizzaxda rivijlangan	Balkim	To'g'ri javob yo'q
207	Stadion yo'lkasida yugurish qaysi tomonga aylana bo'ylab yuguriladi.	Soat strelkasiga qarama-qarshi tomonga	Soat strelkasi bo'ylab	Kun botishga qarama-qarshi tomonga	Sudya turgan tomonga
208	Diskni og'irligi ayol va erkaklar uchun qancha?	1 kg va 2 kg	1,5 kg va 2 kg	2 kg va 3 kg	1 kg va 1,5 kg
209	Vertikal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?	Balandlik va langar cho'p bilan	Uzunlik va langar cho'p bilan	Balandlik va uch xatlab	Langar cho'p bilan va uch xatlab
210	Gorizontal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?	Uzunlik va uch xatlab	Langar cho'p bilan balandlik	Uch xatlab va balandlik	Balandlik va uzunlik
211	Joydan turib sakrashga qaysi sakrashlar kiradi?	Uzunlikka	Balandlikka, chuqurlikka, uzunlikka	Uzunlikka, uch xatlab, balandlikka	Uch xatlab, balandlikka, chuqurlikka
212	Sportcha yurishning asosiy fazasi qaysi?	Masofa bo'ylab yurish fazasi	Qo'l va elkalarni to'g'ri xarakat fazasi	Elka va qo'llarni aktiv ishlatish fazasi	Tekis qadamlar yoki oyoqlarning to'g'ri xarakat fazasi
213	Qisqa masofaga yugurishning asosiy fazalari qaysilar?	Pastki startga turish, Startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish, finishdan o'tish.	Startda turish, Pastki startga turish	Finishga kelish	Masofa bo'ylab yugurish
214	Uzoq va o'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?	Masofa bo'ylab yugurish	Startdan chiqish	Past, o'rta, yuqori startga turish	O'rta, yuqori startdan chiqish
215	Uzoq masofalarga yugurishda qaysi jismoniy sifat zaruriy hisoblanadi?	Chidamlilik	Tezkorlik	Kuchlilik	Chaqqonlik
216	Uzunlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?	Yugurish, depsinish, uchish, qo'nish	Yugurish o'Ichovi	Yugurish	Uchish
217	Uch xatlab sakrashning asosiy fazalari qaysi?	Sapchish, qadam, sakrash	Yugurish, sapchish	Depsinish, uchish	Sapchish, usul, uchish
218	Balandlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?	Yugurish, depsinish, plankadan o'tish, maxsus joyga tushish.	Uchish	Yugurish	Depsinishga taYorgarlik
219	Balandlikka sakrashning oxirgi fazasi qaysi?	Maxsus joyga tushish.	Uchish	Yugurish	Depsinishga taYorgarlik
220	Yengil atletika fani qaysi mashq turlarini o'z ichiga oladi?	Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'p kurash mashqlari	Qisqa, o'rta, o'ta uzoq masofaga yugurish, ko'p kurash mashqlari	Stadionda, xar xil joylarda, umumiy maxsus mashqlari	Teks yo'laklarda, estafeta yugurish, ko'p kurash, mashqlari
221	Yengil atletika fanini o'rgatishda qaysi metodikalardan foydalaniladi?	Ma'ruza,og'zaki ko'rgazmali, suxbat,amaliy, o'yin, qaytarish,musobaqa metodlaridan	Ma'ruza, ko'rgazma; o'yin metodlaridan	Suxbat, ko'rgazmali, musobaqa metodlaridan	Og'zaki ko'rgazmali, qaytarish, metodlaridan
222	«Atletika» so'zini mazmuni o'zbek tilida tushuntirib bering.	Qadimiy yunoncha so'z «atletika» o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi.	Qadimiy Fransuzcha so'z «atletika» o'zbek tilida musobaqalashga kimlar atletika deyiladi.	Qadimiy Inglizcha so'z «atletika» o'zbek tilida kuchli odamlar atletika deyiladi	Arabcha so'z «Atletika» yo'lakda va maydondagi mashqlar degan ma'noni bildiradi.
223	Marafondan Afinagacha bo'lgan marafon yugurish qachon dunyoga keldi?	Eramizda avvalgi 490 yil	Eramizda avvalgi 485 yil	Eramizda avvalgi 475 yil	Eramizda avvalgi 495 yil
224	Qisqa masofaga yugurishda birinchi o'rganish texnikasi qaysi?	Pastki start	Masofa bo'ylab yugurish	Finish qabul qilish	Startdan chiqish
225	Qisqa masofaga yugurishda ikkinchi o'rganish	Startdan chiqish	Pastki start	To'g'ri yo'lda yugurish	Masofa bo'ylab yugurish

	texnikasi qaysi?				
226	Qisqa masofaga yugurishda uchunchi o'rgatish texnikasi qaysi?	Masofa bo'ylab yugurish	Finishga kelish	Pastki start	Startdan chiqish
227	Qisqa masofaga yugurishda to'rtinchi o'rgatish texnikasi qaysi.	Marraga kirish	Finishdan keyingi to'xtash	Startdan chiqish	Masofa bo'ylab yugurish
228	O'rta va uzoq masofalarning dastlabki o'rgatish texnikasi qaysi?	Yuqori start texnikasi	Startdan chiqish texnikasi	Masofa bo'ylab yugurish texnikasi	Finishga kelish, texnikasi
229	Masofa bo'ylab yugurish texnikasidan oldingi texnika faza qaysi?	Startdan chiqish texnikasi	Masofa bo'ylab yugurish, texnikasi	Pastki start texnikasi	Finishdan keyingi to'xtash texnikasi
230	Uzoq masofaga yugurishda finishdan oldingi texnika fazasini toping.	Masofada bo'ylab yugurish texnikasi	Finish texnikasi	Yuqori start texnikasi	Startdan chiqish texnikasi
231	Yugurishlardagi to'rtinchi texnika bo'limini toping.	Marraga kirish texnikasi	Finishdan keyingi to'xtash texnikasi	Startdan chiqish texnikasi	Finishdan keyingi to'xtash texnikasi
232	Finish texnikasidan keyingi texnika fazasi qaysi?	Finishdan keyingi to'xtash texnikasi	Maxsus texnika	Nafatsni rotslash texnikasi	Bo'shashtirish texnikasi
233	Uzunlikka sakrashni dastlabki texnikasi qaysi?	Yugurib kelish texnikasi	Uchish texnikasi	Despinish texnikasi	Despinishga taYorgarlik texnikasi
234	Uzunlikka sakrashda uchishdan oldin nimaga e'tibor berish kerak	Despinishga	Yugurishga	Tushishga	Qo'l va oyoq
235	Uzunlikka sakrashda, sakrash usullarini qaysi texnika bilan o'rgatadi?	Uchish texnikasi	Yugurish texnikasi	Despinish texnikasi	Muvozanat texnikasi
236	Uzunlikka sakrashda eng oddiy usul qaysi?	Oyoqlarni yig'ish usuli	Orqaga egilish usuli	Intilish usuli	Qaychi usul
237	Uzunlikka sakrashda oxirgi texnikasi qaysi?	Yerga tushish texnikasi	Despinish texnikasi	Uchish texnikasi	Oldinga intilish texnikasi
238	Balandlikka sakrashda dastlabki texnikasi qaysi?.	Yugurish texnikasi	Despinishga taYorgarlik texnikasi	Despinish texnikasi	Palankadan o'tish texnikasi
239	Balandlikka sakrashda despinishdan oldingi texnikasi qaysi?	Yugurish texnikasi	Despinish, taYorgarlik texnikasi	O'tish texnikasi	Despinish texnikasi
240	Qaysi masofalar g'ovlar osha yugurishga kiradi?	100 m 110 m	500 m 3000 m	1000 m 2000 m	100 m 5000 m
241	Balandlikka sakrashda tushishdan oldingi texnikasi qaysi?	Plankadan o'tish texnikasi	Despinish texnikasi	Yugurish texnikasi	Despinishga taYorgarlik texnikasi
242	O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?	Masofa bo'ylab yugurish	Startdan chiqish	Past, o'rta, yuqori startga turish	O'rta, yuqori startdan chiqish
243	Sportcha yurishda qanday holatda musobaqadan chetlashtiriladi	Tizza bukilganda, bosh o'ynaganda	Qo'l tez xarakat qilmaganda	Oyoq tez xarakat qilmaganda	Qo'l va oyoq tez xarakat qilmaganda
244	Yugurishlarda marra chizig'i qacda bo'ladi?	Bir joyda	Burilish yo'laklarida	To'g'ri yo'laklarida	Masofaga qarab xar qacda
245	100m ga yugurish musobaqasi stadionning qanday joyida o'tkaziladi?	To'g'ri yo'lakda	Burilish yo'laklarida	Qumli joyda	Ajiriqlik joyda
246	Uzoq masofaga yugurishda nechta texnika fazalari bor?	3ta	5 ta	6 ta	8 ta
247	Qisqa masofaga start qanday beriladi?	Startga, diqqat, yugur.	Diqqat, yugur.	Startga, yugur.	Nastart, marsh.
248	Qaysi holatda marra hisoblanadi?	Marra chizig'ini kesib o'tganda	Marraga yaqinlashganda	Masofa bo'ylab yugurganda	Marradan keyingi to'xtashda
249	Marra chizig'ini sportchining qaysi qismi kesib o'tsa	Ko'kragi bilan kirganda	Oyog'i bilan kirganda	Qo'li bilan kirganda	Juft xolatda

	marra hisoblanadi				
250	O'rta masofaga start qanday beriladi?	Startga, yugur	Diqqat, yugur.	Startga, diqqat, yugur	Startdan chiqish
251	Sportcha yurishda start qanday beriladi?	Startga, yur	Diqqat, yur.	Startga, diqqat, yur.	Startdan chiqish
252	Uzunlikka sakrashda, nechta texnika fazasi bor?	4 ta	6 ta	8 ta	9 ta
253	Qaysi masofada tirgakdan foydalaniladi?	Qisqa	O'rta	Uzoq	Sportcha yurishda
254	Sportcha yurishda qanaqa startdan chiqiladi?	Yuqori start	Pastki start	O'rta start	Tirgakdan
255	O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?	Masofa bo'ylab yugurish	Past, o'rta, yuqori startga turish	Startdan chiqish	O'rta, yuqori startdan chiqish
256	Yengil atletika Olimpiada o'yinlari turiga kiradimi?	Kiradi	Kirmaydi	Endi qo'shiladi	Qo'shilmagan
257	Yengil atletika yugurish yo'lagining kengligi qancha?	1.22,5 m	2.05 m	1.00 m	1.40 m
258	Yugurishda vaqtni qanday asbob bilan o'lchanadi?	Sekundomer	Qo'l soat	Soat	Qumli soat
259	Qaysi masofaga tirgagdan foydalanilmaydi?	3000 m	200 m	60 m	100 m
260	To'siqlar osha yugurishda suvli chuqur nechta bo'ladi	1 ta	4 ta	5 ta	3 ta
261	Startga turganda qaysi oyoqni oldinga qo'yiladi?	Kuchli oyoq	Chap oyoq	O'ng oyoq	Ikkala oyoq
262	Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan necha barobar samarali hisoblanadi?	2-2.5	3-4	7-8	5-6
263	Burilishlarda bajariladigan texnikani toping	O'ng qo'l bilan o'ng oyoqni kengroq va tezroq tashlab	Qadamlarni keng tashlab	Ko'krakni oldiga tashlab	Oldinga engashgan xolda
264	200 m yugurishda tirgakni yo'lakchani qaysi tomoniga joylashtiramiz?	O'ng tomonrog'iga	O'rta	Orqaroqqa	Chap tomoniga
265	Qanday holatda start buzilishi (falstart) bo'ladi	Yugur ( marsh ) signaldan oldin chiqib ketilsa	Marraga kirishda	Masofa bo'ylab yugurayotganda	Startdan oldin
266	Yugurishda to'pponcha otulganda qaysi buyruq bajariladi?	Yuguring	Diqqat	Startga	TaYorlan
267	Sportcha yurish masofalariga qaysilar kiradi?	3 km dan,50 km gacha	100 km dan,300 km gacha	1,5 km dan, 5,5 km gacha	1 km dan,3 km gacha
268	Sportcha yurishning asosiy texnika fazafasi qaysi?	Qo'l , elka, tos va oyoq xarakat fazasi	Elka va qo'llarni aktiv ishlatish fazasi	Qo'l va elkalarni to'g'ri xarakat fazasi	Tekis qadamlar yoki oyoqlarning to'g'ri xarakat fazasi
269	Uzoq masofaga yugurishda ikkinchi fazasini toping?	Masofa bo'ylab yugurish	Maxsus texnika	Bo'shashtirish texnikasi	Startga sekin-tezlik texnikasi
270	G'ov osha yugurishga qaysi masofa kiradi?	110 m	1000 m	600 m	500 m
271	Yugurishda qanaqa start turlari bor?	Pastki va yuqori.	Start, startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish	Qisqa masofa, uzoq masofa.	Sportcha yurish.
272	Uloqtirish bo'limiga qaysi snaryadlar kiradi?	Granata, yadro, lappak, nayza, bosqon	To'p, tirgagich, sekundamer.	Langar cho'p, planka	G'ov, to'siq, suv to'ldirilgan chuqur.
273	Erkaklar va ayollar uchun granataning ogirligi qancha?	700 gr. 500 gr.	800 gr. 600 gr.	650 gr. 800 gr.	720 gr. 600 gr.
274	Yugurishda start chizig'i qaerda bo'ladi?	Masofaga qarab har yerda.	Burilish yo'laklarida	Burchakda.	To'g'ri yo'laklarida
275	Dastlabki olimpiyada o'yinlari qaysi davlatda bo'lib o'tgan?	Gresiya	Angliya	Fransiya	Italiya
276	Qaysi masofada tirgakdan foydalaniladi?	100	800	Sportcha yurishda	5000
277	Ko'p kurashga qaysi Yengil atletika sport tur	Sportcha yurish	100 m	Disk uloqtirish	Uzunlikka sakrash

	kirmaydi?				
278	Balandlikka sakrashning necha xil turi bor?	2 xil	8.xil	6 xil	7xil
279	(G'ov) Yengil atletika jihoziga kiradimi?	Kiradi	Gimnastika jihozi	Kirmaydi	Akrabatika jihozi
280	30 m qaysi masofaga kiradi?	Qisqa masofa	O'rta masofa	Uzunlikka	Uzoq masofa
281	Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday belgilarga qarab tasniflanadi	Anatomik va fiziologik belgilarga	mashq murakkabligiga	bajarish uslubiga	fiziologik ta'siriga
282	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni kompleksini qanday mashqlardan boshlash tavsiya qilinadi?	Kerishib cho'zilish hamda to'g'ri qomatni his qilish mashqlaridan	O'tirib turishlardan	aylantirish va siltash mashqlari yordamida	Qo'l va bosh mashqlari yordamida
283	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish uslublarini aniqlang?	Tushuntirish va ko'rsatish uslubi orqali	Aytib berish, ko'rsatish	Yaxlit qismlarga ajratib ko'rsatish	Musobaqalashish, taqlid etish
284	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish uslublarini aniqlang?	Bo'lib-bo'lib, uzluksiz hamda harakat uslublari yordamida	Qismlarga bo'lib olib borish	Harakatda uzluksiz, ajratib-ajratib o'tkazish	Uzluksiz, bo'lib-bo'lib, aylanma bo'y lab olib borish
285	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni majmuasi nechta mashqdan tuziladi?	10 va 12 ta mashqdan	9 – 11 ta mshqdan	7 – 9 ta mashqdan	13 – 15 ta mashqdan
286	O'qituvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarib ko'rsatib berganidan keyin mashqni o'tkazish uchun qanday buyruq beradi?	Dastlabki xolatni qabul qiling hamda mashqni birgalikda boshladik!"	"Barchamiz mashqni boshladik!"	"Dastlabki xolatni qabul qiling mashqni boshlang!"	"Dastlabki xolatni qabul qiling"
287	Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida qanday vazifalar hal qilinadi?	Sog'lomlashtiruvchi va ta'limni rivojlantiruvchi vazifalar	Tarbiyaviy, asosiy holatlar	Ta'lim, ta'rbiyaviy – amaliy vazifalar	Mustahkamlovchi-takrorlovchi mashqlar
288	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz o'tkazishda qanday buyruq beriladi?	Keyingi mashqni boshlang va to'g'ri bajaring	Oxirgisi, keyingisi	Oxirgi	Mashqni boshlang
289	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tugatish qoidalarini aniqlang	1-2-3 mashq tamom	1-2-3-4 mashq tamom	1-2-3-4-5 mashq tamom	1-2-3-4 mashqni to'xtating
290	Mashg'ulotda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotni nimaga asoslanib tuzadi?	DTS talablariga asoslanib shug'ullanuvchilarni yoshi va jinsiga qarab	Shug'ullanuvchilarni yoshi, jinsiga qarab	O'quv qo'llanmalarga asoslanib	Direktorni buyrug'iga asoslanib
291	Dastlabki holat (D.H.) bu nima;	Mashq va xarakatlarni boshlashdan oldingi xolat	D.H., oyoqlar keng kerilgan	A.T., oyoqlarni kerilgan xolatlari	Mashqni tugatish xolati
292	Qo'llarni mashqlar jarayonidagi oraliq holatini aniqlang!	qo'llar oldinga va yelka kengligida to'liq uzatilgan holda	qo'llar oldinda	qo'llar bosh ustida	qo'llar orqada
293	Oyoqlarni bir qator safda turish holatini aniqlang!	Safda va bir qator turganda oyoqlarni juft xolati	oyoqlar ochilgan	oyoqlar yelka kengligida	oyoqlarni orasi ochilgan
294	Oyoqlarni bukilgan holatini ko'rsating!	Oyoqlar juft holatda va yelka kengligida cho'qqayib o'tirish	O'tirish	Egilish	Tayanib o'tirish
295	Dastlabki holatlarda qo'llarning bukilgan holatini aniqlang!	dastlabki holat qo'llar bosh orqasida, belda va yelkada	qo'llar yonda	qo'llar yuqorida	qo'llar pastda
<b>GO'M110 - Gimnastika va uni o'qitish metodikasi</b>					
296	Gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlariga nimalar kiradi?	Asosiy va atletik gimnastika, ayollar gimnastikasi hamda ixtisoslashgan amaliy gimnastika	Ritmik gimnastika, sport, badiy gimnastika	Korxonada gimnastikasi, EGG, URM	Ritmik gimnastika, korxonada gimnastikasi
297	Saf mashqlari yordamida qanday vazifalar xal etiladi?	Ohangni va tempni sezish, jamoa	Ohangni sezish, jismoniy	Intizomni tashkil qilish,	Xarakat malakalarini va

		bo'lib harakatlanishda intizomni, xamjixatlikni tarbiyalash, qomatni to'g'ri shakllantirish	sifatlarni tarbiyalash, xarakat malakalarini egallash	jismoniy sifatlar, sog'lomlashtirish	qomadni to'g'ri shakllantirish, xamjixatlikni tarbiyalash
298	Figurali yurish usullarini aniqlang	Burchak bo'ylab va turli yurish usullari	Tekislan	Rostlan	Orani ochish va yaqinlashtirish
299	Saflanish va qayta saflanishlarni aniqlang	Qirra bo'lib va ketma-ket, yonma-yon saflanishlar	Qirra bo'lib va ketma-ket, yonma-yon saflanishlar	Ilon izi bo'lib yurish	Qarama-qarkshi bo'lib yurish
300	Ayollar uchun gimnastikaning turini toping!	Badiy va suv polosi gimnastikasi	Ritmik gimnastika, ushu, akrobatika	EGG, ayollar kurashi	Aerobika, sheping, ritmik gimnastika
301	Safdan orani ochish uchun qanday bo'yruq beriladi	Boshlovchidan chapga (o'nga) va qo'l kengligida orani ochish	Chapga (o'nga) aylanib yurish	Uch qatorga saflanish	Boshlovchidan chapga orani ochish
302	Safda orani yaqinlashtirish uchun qanday bo'yruq beriladi	Boshlovchiga yig'iling	Boshlovchiga qarab turing	Boshlovchiga intiling	Boshlovchidan chapga yig'iling
303	Safda xarakatni qaysi oyoqdan boshlash lozim?	Chapdan	O'ngdan	Farqi yo'q	O'mboloq oshib
304	Safda "Ortga" buyrug'i qaysi yelkadan bajariladi?	Chap yelka tomondan	O'ng yelka tomondan	Farqi yo'q	Yon tomon bilan
305	Doira bo'lib yurish uchun zalni qaysi qismida buyruq beriladi?	Zalning chap yuqori o'rtasidan	Chap yuqori burchagida	O'ng yuqori burchagida	Markazdan
306	Harakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish uchun qanday buyruq beriladi?	Chapga va (o'ngga) to'rt ketma-ket qator bo'lib yuring!	To'rt ketma-ket qator bo'lib o'nga yuring!	To'rt ketma-ket qator bo'lib aylanib yuring!	Chapga (o'nga) aylanib to'rt ketma-ket qator bo'lib yuring
307	Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?	O'z joyinga va belgilangan joyga qadam bos!	Ortga burilib qadam bos!	Bir qatorga qadam bos!	Ortga aylanib o'z joyinga qadam bos!
308	Harakatni boshlash uchun qanday buyruq beriladi?	"Chap zal bo'ylab oldinga qadam bos!"	"Chapga yuring!"	"Chap yelka bo'ylab yuring!"	"Yelka bo'ylab qadam bos!"
309	Saf mashqlari nechta guruhga bo'linadi?	4 ta guruhga	3 taga	5 taga	7 taga
310	"Qirra bo'lib" saflanish, saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?	Saflanish va qayta saflanish guruhiga	Saf usullariga	Joydan-joyga ko'chishga	Orani ochish, yaqinlashtirishga
311	"Ilon izi" bo'lib yurish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?	Joydan-joyga ko'chish	Safda turish	Saflanish, qayta saflanish	Orani ochish, yaqinlashtirish
312	Juflama qadamlar bilan orani ochish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?	Orani ochish va yaqinlashtirish guruxiga	Saflanishga	Qayta saflanishga	Joydan-joyga kuchish
313	Nechta davlatlarda sport gimnastikasi mavjud?	4 ta Nemis, Fransuz, Shved va Rus gimnastikasi	5 ta O'zbek, qozoq	3 ta tojik, Qirg'iz, Turkman	7 ta Arab, Ispan, Eron, Gruzin Avg'oniston, Ozarbayjon.
314	Gimnastika mashqlarini yozish shakllari?	Umumlashtirilgan, qisqartirilgan, aniqtamali va grafik	Tushunarlilik, qisqalik, aniqlik	Matnli, grafik, chiziqli, yarimchiziqli	Umumlashtirilgan, yig'ma, asosiy
315	Yonma-yon qator bu nima?	Bir chiziqqa yelkama-yelka saflanish	Doira bo'ylab saflanish	Spiral bo'ylab saflanish	Ketma-ket qator bo'ylab saflanish
316	Ketma-ket qator bu nima?	Bir birini orqasiga saflanib turish.	Qirra bo'ylab saflanish	Ilon izi bo'ylab saflanish	Bir yonma-yon qatorga saflanish
317	Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar?	Tushunarlilik, qisqalik va aniqlik	Aniqlik, qisqalik, umumlashtirilgan	Qisqalik, chiziqli, yarim chiziqli	Umumlashtirilgan, yig'ma, asosiy

318	Tayanib sakrashni aniqlang!	Ot ustidan oyoqlarni bukib va kerib sakrash	Uzunlikka sakrash	Chuqurlikka sakrash	Yugurib kelib balandlikka sakrash
319	Osilish atamasini aniqlang!	Sport gimnastikasi anjomida shug'ullanuvchining va sportchining yelkalarini tutish nuqtasidan pastda bo'lgan holat	Shug'ullanuvchining egilish holatlari	Shug'ullanuvchining o'tirgan holati	Shug'ullanuvchining aylanma holati
320	Tayanish atamasini aniqlang!	Shug'ullanuvchining yelkalarini tayanch nuqtasidan yuqorida bo'lgan holati	Shug'ullanuvchining yelkalarini tayanch holat	Shug'ullanuvchining yelkalarini tayanch holat	Shug'ullanuvchining oyoqlari kerilgan holati
321	Qo'shcho'pda tayanish turlarini aniqlang?	Oddiy, murakkab va aralash tayanib turishlar	Oddiy, burchakli, tutish	Aralash, bukilib	Oddiy, cho'qqayib
322	Turnikda tebranish atamasini aniqlang?	Aylanish o'qiga nisbatan erkin harakatlanish	teskari harakatlanish	atrofda xarakatlanishi	ko'tarilishga teskari harakatlanish
323	Ko'pri atamasini aniqlang?	Dastlaki xolatdan qo'llar yuqoridan orqaga tashlanib ko'pri hosil qilish	Gavdaning havoda erkin to'ntarilish	Orqaga ikkala oyoqqa tayanish	Oyoqlarni nihoyat darajada kerib o'tirish
324	Dars qismlarini aniqlang!	Tayyorlov, asosiy hamda yakuniy qism	Asosiy, yakunlov, boshlang'ich qism	Yakuniy, asosiy, oxirgi qism	Tayyorlov, asosiy qism
325	"Atletik gimnastika"- gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	Rivojlantiruvchi va shakllantiruvchi	Ta'limiy	Tarbiyalovchi	Sog'lomlashtiruvchi
326	Ovqatlangandan so'ng necha soatdan keyin shaxsiy atletik gimnastika bilan shug'ullanish kerak?	1 va 1,5 soat	2-3 soat	1,5-2 soat	2,5-3 soat
327	Gimnastika musobaqalari necha ballik sistemada olib boriladi?	10 ballik	25 ballik	37 ballik	45 ballik
328	Gimnastikachilarni tayyorlash turini aniqlang	Jismoniy tayyorgarlik	Gigiyenik gimnastika	Shugullantirish	Korxonadagi gimnastika
329	Sog'lomlashtirish gimnastika turlarini aniqlang?	Gigiyenik, ritmik, davolash va korxonada gimnastikasi	Yengil, sport, amaliy, ritmik	Sport, gigiyenik, korxonada, ritmik	Amaliy, asosiy, sport, atletik
330	Ertalabki gigiyenik gimnastika majmuasidagi birinchi mashqni aniqlang?	To'g'ri qomatni tutish hamda saqlash	Kuchga taaluqli	Sakrashlar	Tez bajariladigan mashqlar
331	Qaysi vaqtda jismoniy tarbiyada tanaffuslari o'tkaziladi?	Ishlab chiqarishda va ish vaqtida	Ishdan so'ng	Ishgacha	Ish tamom bo'lgandan kegin
332	Asosiy gimnastika qaysi shaklda o'tkaziladi?	Dars shaklida hamda asosiy mashg'ulot shaklida o'tkaziladi	Musobaqa shaklida o'tkaziladi	O'yin shaklida o'tkaziladi	bog'chadagi bollarga o'tkazish
333	Gimnastikaning musiqiy shakli?	Ritmik va badiiy gimnastika	Davolash gimnastika	Ushu	Gigiyenik gimnastika
334	Ritmik gimnastika bilan kimlar shug'ullanishi mumkin?	Xamma shug'ullanishi mumkin	Faqat bolalar shug'ullanishi mumkun	Faqat keksalar shug'ullanishi mumkun	Faqat nogironlar shug'ullanishi mumkun
335	Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi qancha vaqtdan keyin alishtiriladi?	3-4 haftadan keyin	2-4 haftadan keyin	10-12 haftadan keyin	4-6 haftadan keyin
336	Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati?	Uyqudan tetiklantirishga va qon aylanishini me'yoriga keltirish uchun bajariladi	Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish	Mehnatga tayyorgarlik ko'rish	Uyquga tayyorgarlik ko'rish
337	"Ishlab chiqarish gimnastikasi"- gimnastikaning qaysi	Sog'lomlashtiruvchi hamda		Ta'limni rivojlantiruvchi	Sport gimnastikasiga

	turiga taaluqli?	tetiklashtiruvchi turlariga	Sport turlariga	turiga	
338	Ishlab chiqarish gimnastikasi qayerda o'tkaziladi?	Ishlab chiqarish sexlarida, bo'limlarda va laboratoriyalarda	Maktabda, bog'chada, ishxonalarda	Maktabda, sport zallarda	Bog'chada, sport zalda
339	Asosiy gimnastika vositalari bilan qaysi yoshda shug'ullanish mumkin?	Kichik, o'rta, katta hamda keksa yoshda	Faqat keksa yoshda	Faqat kichik yoshda	Faqat o'rta, katta yoshda
340	Asosiy gimnastikani vositalariga nimalar kiradi?	Saf mashqlari, umum-rivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika, erkin mashqlar, asboblardagi mashqlar va raqs mashqlari	Yurish, yugurish, o'yinlar, muvozanat mashqlari	O'yinlar, EGG, URM, saf	O'yinlar, muvozanat mashqlari, tirmashib chiqish
341	Asosiy gimnastikani amaliy axamiyati nima?	Hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantiradi	Estetik tomondan tarbiyalaydi	Jamoa bo'lib xarakatni tarbiyalaydi	Kuch sifatini tarbiyalaydi
342	Amaliy gimnastikani nechta turlari bor?	3	2	8	6
343	Gimnastika darsida (mashg'ulotida) qanday vazifalar hal qilinadi?	Sog'lomlashtirish, ta'lim hamda tarbiyaviy vazifalar	Ta'lim, boshlang'ich, yakunlovchi	Tarbiyaviy, tashkiliy tayyorgarlik	Ta'lim, sog'lomlashtirish, tashkiliy
344	Tayanib sakrashda qanday sport anjomlaridan foydalaniladi?	Ot, kazyol (eshak) va mostik (ko'prikcha)dan	Ot, kazyol, mostik, to'pdan	Gimnastik palkadan	Bulavalardan
345	Gimnastikaning tarbiyaviy vazifalarini aniqlang!	Gimnastik mashqlar orqali chidamlilikni, jismoniy sifatlarni va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda	"Umbaloq" oshishda fazoviy xissiyotini tarbiyalash	Umumiy bardoshlikni tarbiyalash
346	Gimnastikada sog'lomlashtiruvchi vazifalarni aniqlang!	Tayanich xarakat apparatining mustaxkamlaydi, nerv sistemasini sog'lomlashtiradi, muskullar va ichki organlar faoliyatini rivojlantiradi.	Oldinga dumbaloq oshishda g'ujanak bo'lishni o'rganish	Urnlarini gimnastika uslubida bajariga o'rgatish	Ikki xarakat usulida tirmashib chiqishni o'rgatish
347	Mator zichligini oshirish uchun qanday uslublardan foydalaniladi?	O'yin, uzluksiz xarakatlar va aylanma mashqlardan	Oddiy, bo'lib-bo'lib	Tushuntirish, ko'rsatish	Chuqurlik, frontal
348	Gimnastika mashqlarini o'rgatish nechta bosqichdan iborat?	3	4	2	6
349	Saf mashqlar yordamida qanday vazifalar hal etiladi?	Ohangni va tempni sezish, jamoa bo'lib xarakatlanishni hamda xamjixatlikni tarbiyalanadi	Jismoniy sifatlarni tarbiyalash, xarakat malakalarini egallash	Intizomni tashkil qilish, jismoniy sifatlarni, sog'lomlashtirish;	Xarakat malakalarini, hamjihatlikni
350	Zalning (gimnamning) o'rtalarini aniqlang?	Markaz, yuqori o'rta, pastki o'rta, o'ng yuqori o'rta va chap yuqori o'rta.	O'ng o'rta yuqori o'rta, pastki o'rta, markaz	Markaz, pastki o'rta, yuqori o'rta	O'ng o'rta, yuqori o'rta, pastki o'rta
351	Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?	O'z joyiga qadam bos	Ortga burilib qadam bos	Qatorga qadam bos!	Ortga aylanib qadam bos!
352	Xronometraj ma'lumoti qanday vazifalarni hal qiladi?	Darsni umumiy zichligini va mator zichligini aniqlaydi	Shug'ullanuvchilarni yuklamalarini aniqlaydi	Shug'ullanuvchilarni darsga tayyorgarligini aniqlaydi	O'qituvchini darsga tayyorgarligini aniqlaydi
353	Pulsometriya orqali hal qilinadigan vazifani aniqlang!	Darsning yakunida shug'ullanuvchilar organizmining	Darsning asosiy qismini yuklanishini aniqlaydi	Darsning zichligini aniqlaydi	Darsni yuklanishini aniqlaydi

		holatini aniqlaydi			
354	Erkin mashqlarni vositalari?	Umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika, xoreografiya va raqs xarakatlari	Tayanib sakrash va chuqurga sakrash	Qo'shpoyalardagi mashqlar	Halqadagi mashqlar
355	Gavdaning qo'llarga tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakatini aniqlang?	Oldinga o'mboloq oshish	Dumalash	G'ujanak bo'lish	Halqa
356	Ko'tarilish atamasini aniqlang?	Osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish	Asbob o'qi atrofida xarakatlanish	Ko'tarilishga teskari xarakat	Gavdani vertikal o'qi atrofida xarakatlanishi
357	Statik mashqni aniqlang?	Tayanib burchak ushlab	Sakrab tushish	Tebranish	Katta aylanish
358	Bir oyoqda turg'un holatni saqlash atamasini aniqlang?	Muvozanat	Tayanish	Sakrash	Shpagat
359	Gimnastika atamaları deganda nimani tushunasiz?	Mashqlarning umumiy tushunchalari va qo'llaniladigan maxsus nomlari	Maxsus tushuncha	Mashq nomi	Maxsus mashqlar
360	Tayanib sakrashni aniqlang?	Ot ustidan oyoqlarni kerib sakrash	Uzunlikka sakrash	Balandlikka sakrash	Joydan uzunlikka sakrash
361	Oyoqlarning bukilgan holatini atama bo'yicha aniqlang?	Cho'qqayish	Siltash	O'tirish	Orqaga tayanib o'tirish
362	Oldinga umboloq oshish uchun ehtiyotlash (yordam berish) da qayerdan ushlanadi?	Bitta qo'l bo'ynidan va ikkinchisi qo'l to'pig'dan	Beldan	Bitta qo'l beldan, ikkinchi oyoqdan	Farqi yo'q
363	Yonga to'ntarilish uchun ehtiyotlash (yordam berish) da qayerdan ushlanadi?	Beldan ushlab qo'llarni chalishtirib turish	Yonga to'ntarilishda faqat oyoqlardan ushlab	Ikkita qo'l bilan beldan ushlab	Bitta qo'l belni ushlaydi, ikkinchi qo'l oyoqni ushlaydi
<b>JTGSTBA308 - Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari</b>					
364	Gigiena so'zi nimani anglatadi?	sog'liq	tozalik	davolash	oldini olish
365	Gigiena qanday fan?	tibbiyot	fiziologiya	biologiya	klirik
366	Gigienaning o'rganish obektini ko'rsating?	Tashqi muhit va orgnizm reaksiyalari	Inson yashash sharoiti va faoliyati	Sog'liqni mustaxkamlash va umrni uzaytirish	Yashash sharoiti va mexnati
367	Gigiena fani nechta omillarni o'rganadi?	5	4	3	2
368	Empirik usulda to'plangan gigienik ma'lumotlarni birinchi bo'lib jamlagan olim bu:	Gippokrat	Abu Ali ibn Sino	E. Parks va Dj. Saymon	M. Pettenkofer, K. Flyugge
369	Kasalliklarning paydo bo'lishida ichki va tashqi muxit ta'sirini asoslab bergan olim bu:	Abu Ali ibn Sino	Gippokrat	E. Parks va Dj. Saymon	M. Pettenkofer, K. Flyugge
370	Profilaktika va me'yorlar tartibini ishlab chiqadigan gigienaning amaliy bo'limi bu:	sanitariya	epidemiologiya	sotsiologiya	etimologiya
371	Sog'lik xolati bu:	Inson organizmi gomeostazini tashqi muhit omillariga muvozanati	Turli xil kasalliklar, past va yuqori xaroratga, jismoniy ishga barqarorligi	Organizmi kasallik omillarining ta'siriga nisbatan barqarorligi	Odamning moslashish imkoniyatlari qanday ekanligi bilan belgilanadi
372	Xozirgi vaqtda sog'liq uchun aniq va yashirin xavf tug'dirayotgan vosita bu:	Ilmiy – texnika taraqqiyoti	Noinfeksion kasalliklar	Infeksion kasalliklar	Onkologik kasalliklar
373	Inson salomatligiga ta'sir etuvchi fizik omillar to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?	Havoning xarorati, namligi va harakati, atmosfera bosimi,	Quyosh radiatsiyasi, shovqin, tebranish,	Havoning xarorati, namligi va harakati, atmosfera	Havoning xarorati, namligi va harakati, shovqin,

		quyosh radiatsiyasi, shovqin, tebranish, ionlashtiruvchi nurlar, elektromagnit, issiqlik, akustik, gravitatsion va boshqa xil energiya ko`rinishlari	ionlashtiruvchi nurlar, elektromagnit, issiqlik, akustik, gravitatsion va boshqa xil energiya ko`rinishlari	bosimi va boshqa xil energiya ko`rinishlari	tebranish, ionlashtiruvchi nurlar va boshqa xil energiya ko`rinishlari
374	Inson salomatligiga ta`sir etuvchi biologik omillar to`g`ri keltirilgan qatorni aniqlang?	patogen mikroblar, viruslar va eng sodda jonivorlar, gijjalar, makro- va mikroskopik zamburug`lar	eng sodda jonivorlar, gijjalar, makro- va mikroskopik zamburug`lar	patogen mikroblar, viruslar makro- va mikroskopik zamburug`lar	patogen mikroblar, viruslar va eng sodda jonivorlar, gijjalar
375	Tashqi muhit omillarini fizikaviy, kimyoviy, bakteriologik, toksikologik va radiologik jixatdan tadqiq qilish usuli qaysi?	Laboratoriya tekshirish usullari.	Sanitariya tekshirish usullari.	Tajriba usulini qo`llash	Klinik kuzatish usuli
376	Klinikalarda, korxonalarda, maktablarda va boshqa joylarda profilaktik tibbiy ko`riklar o`tkazish vaqtida qo`llaniladigan usul:	Klinik kuzatish usuli	Laboratoriya tekshirish usullari.	Sanitariya tekshirish usullari.	Tajriba usulini qo`llash
377	Odam a`zolari va sistemalarining vazifaviy holatini turli sharoitlarda tekshirish usullari	Fiziologik kuzatish usullari	Laboratoriya tekshirish usullari.	Sanitariya tekshirish usullari.	Tajriba usulini qo`llash
378	Tashqi muhitning salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta`siri natijasini aniqlaydigan usul:	Statistika usuli	Laboratoriya tekshirish usullari.	Sanitariya tekshirish usullari.	Tajriba usulini qo`llash
379	Barcha sog`lomlashtiruvchi jismoniy mashg`ulotlarni asosiy gigienik masalalarga bog`lik xolda ko`yidagi gruppalariga bo`linadi.	Rivojlantiruvchi, tayyorlovchi, stimullovchi, tiklantiruvchilar;	Koordinatsiyalovchi, shug`ulantiruvchi, relaktsiyalovchi;	Kuchlantiruvchi, korektsiyalovchi sog`lomlashtiruvchi;	Kuchlantiruvchi, rivojlantiruvchi, relaktsiyalovchi;
380	Xozirgi kunga qadar er yuzida ma`lum bo`lgan va o`rganib chiqilgan yuqumli kasalliklarni soni:	1060 dan ortiq.	2000 ga yaqin	2500 ga yaqin	3000 ga yaqin
381	Patogen omil kirgan organizmda yuz beradigan fiziologik va patologik o`zgarishlar yig`indisi:	Infektsion jarayon	Infektsion kasallik	YUqumli kasallik	Infektsiyani organizmga kirishi
382	Yuqumli kasallikning bironta o`lka, viloyatda yoki mamlakatda keng tarqalib ketishi bu:	epidemiya	Pandemiya	Endemiya	Epizootiya
383	Bir vaqtda halqaro miqyosda, ya`ni bir necha mamlakat va qit`alarda bironta infektsion kasallikning keng tarqalib ketishi bu:	Pandemiya	Endemiya	Epizootiya	Epidemiya
384	Muayyan xudda bironta yuqumli kasallikning doimiy uchrab turishi bu:	Endemiya	Epizootiya	Epidemiya	Pandemiya
385	Hayvonlar orasida bironta yuqumli kasallikni keng tarqalib ketishi bu:	Epizootiya	Epidemiya	Pandemiya	Endemiya
386	Mikroblarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:	Dezinfektsiya	Dezintseksiya	Deratizatsiya	Epidemiya
387	Xashoratlarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:	Dezintseksiya	Deratizatsiya	Epidemiya	Dezinfektsiya
388	Kemiruvchilarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:	Deratizatsiya	Epidemiya	Dezinfektsiya	Dezintseksiya

389	Havoni gigienik xususiyatlari ketma-ketligi to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?	a) havoning fizikaviy xossalari; b) ximiyaviy tarkibi; v) mexanik aralashmalar; g) bakterial ifloslanishi.	a) havoning fizikaviy xossalari; b) ximiyaviy tarkibi; v) mexanik aralashmalar.	a) havoning fizikaviy xossalari; b) ximiyaviy tarkibi; v) bakterial ifloslanishi.	a) havoning fizikaviy xossalari; b) mexanik aralashmalar; v) bakterial ifloslanishi.
390	Inson organizmida o'ta past havo xaroratida nima yuz beradi?	Sovuq urishi	Issiq urishi	Xarakat tezligini kamayishi	Xarakat tezligini ortishi
391	Inson organizmida o'ta yuqori havo xaroratida nima yuz beradi?	Issiq urishi	Xarakat tezligini ortishi	Xarakat tezligini kamayishi	Sovuq urishi
392	Odam tashqi muhitga issiqlikni qaysi a'zolari orqali chiqaradi?	Terisi, nafas yo'llari va chiqarish organlari orqali	Faqat terisi orqali	Faqat nafas yo'llari orqali	Faqat chiqarish yo'llari orqali
393	Odam tanasi xaroratining bir me'yorda turishini nima ta'minlaydi?	kimyoviy va fizik termoregulyatsiya	Faqat kimyoviy termoregulyatsiya	Faqat fizik termoregulyatsiya	Gigienik me'yorlarga rioya etish
394	Odam bir kecha-kunduzda kancha litr suyuqlik, ovqat va havo ishlatadi?	1,5-2,0 litr suyuqlik, 1,5-2 litr ovqat, 25 kg havo.	2,5-3,0 litr suyuqlik, 2,5-3 litr ovqat, 30 kg havo.	1,0-1,5 litr suyuqlik, 1,0-1,5 litr ovqat, 20 kg havo.	0,5-1,0 litr suyuqlik, 0,5-1 litr ovqat, 15 kg havo.
395	Odam bir kecha-kunduzda kancha litrgacha kisloroddan foydalanadi?	600 dan 1000 litrgacha	500 dan 900 litrgacha	400 dan 800 litrgacha	300 dan 700 litrgacha
396	Atmosferaning quyi pastki qatlamining nomi nima va uning qalinligi qancha?	Troposfera, uning qalinligi 8-16 km	Stratosfera, uning qalinligi 40-70 km	Mezosfera, uning qalinligi 100 km	Termosfera, uning qalinligi 1000 km.
397	Troposferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?	Stratosfera, uning qalinligi 40-70 km	Troposfera, uning qalinligi 8-16 km	Mezosfera, uning qalinligi 100 km	Termosfera, uning qalinligi 1000 km.
398	Stratosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?	Mezosfera, uning qalinligi 100 km	Stratosfera, uning qalinligi 40-70 km	Troposfera, uning qalinligi 8-16 km	Termosfera, uning qalinligi 1000 km.
399	Mezosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?	Termosfera, uning qalinligi 1000 km.	Stratosfera, uning qalinligi 40-70 km	Mezosfera, uning qalinligi 100 km	Troposfera, uning qalinligi 8-16 km
400	Atmosferaning necha km dan yuqorisida vakuumga o'xshash sharoit?	200-300 km dan yuqorisida	150-200 km dan yuqorisida	125-175 km dan yuqorisida	100-150 km dan yuqorisida
401	Atmosfera nimaning xisobiga isiydi?	Qizigan erning xisobiga	Quyosh xisobiga	Ultrabinafsha nurlar xisobiga	Infraqizil nurlar xisobiga
402	Nima sababli quyosh urushi kasalligi kelib chiqadi?	Quyoshning qisqa to'lqinli infraqizil nurlari ta'siridan.	Quyoshning ultrabinafsha nurlari ta'siridan.	Quyoshning bevosita boshga ta'siridan.	Qizigan erdan ko'tarilayotgan issiqlik ta'siridan.
403	Yuqori temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?	tananing qizib ketishiga aloqador kasalliklar	organizmni sovib ketishiga aloqador kasalliklar	infektsion kasalliklar	noinfektsion kasalliklar
404	Past temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?	organizmni sovib ketishiga aloqador kasalliklar	infektsion kasalliklar	noinfektsion kasalliklar	tananing qizib ketishiga aloqador kasalliklar
405	Kesson kasalligi qachon yuzaga kelishi mumkin?	Atmosfera bosimi ortib borishi natijasida	Atmosfera bosimi me'yorida bo'lganda	Atmosfera bosimi o'ta pasayib ketganda natijasida	Atmosfera bosimi pasayib borishi natijasida
406	Ma'lum bir joyda ko'p yillar davomida kuzatiladigan ob-havo ko'rsatkichi bu:	Iqlim	Ob-havo	Atmosfera	Traposfera
407	Issiq va tropik mintaqa bu:	ekvatordan 30° geografik kenglikgacha, o'rtacha yillik xarorat +20°S.	O'rtacha yillik xarorati +20°dan +10°S gacha.	O'rtacha yillik xarorati +10°dan 0°S gacha	Qutblarga yaqin joylarda

408	Doimiy muzlik mintaqasi bu:	Qutblarga yaqin joylarda	Ekvatoridan 30° geografik kenglikkacha, o'rtacha yillik xarorat +20°S.	O'rtacha yillik xarorati +20°dan +10°Sgacha.	O'rtacha yillik xarorati +10°dan 0°Sgacha
409	Ma'lum joyda vakt biriligidagi sodir bulayotgan atmosferadagi fizikaviy jarayonlar	Ob-havo	Iqlim	Atmosfera	Traposfera
410	Ob-havoga bog'liq bo'lgan kasalliklar deyiladi	Meteotrop kasalliklar	Fasliy kasalliklar	Noinfektsion kasalliklar	Infektsion kasalliklar
411	Ob-havoning nechta va qanday klinik turlari farqlanadi?	3 ta klinik turi: optimal, qo'zg'atuvchi va o'tkir klinik turlari	4 ta klinik turi: optimal, qo'zg'atuvchi, o'tkir oldi va o'tkir klinik turlari	2 ta klinik turi: optimal, qo'zg'atuvchi klinik turlari	1 ta klinik turi: optimal klinik turi
412	Erdan yuqoriga ko'tarilish bilan atmosfera bosimi:	Kamayadi	Ko'payadi	O'zgarmaydi	O'zgarish ko'p bo'ladi
413	Cheklangan bo'shliqda sun'iy yo'l bilan yuzaga keltirilgan yoki tabiiy xususiyatlarga ko'ra qaror topgan iqlim shart-sharoitlari	Mikroiqlim deyiladi.	Makroiqlim deyiladi.	Iqlim deyiladi.	Akklimatizatsiya deyiladi.
414	Odam organizmining yangi iqlim sharoitiga ko'nikish qobiliyati	Akklimatizatsiya deyiladi.	Mikroiqlim deyiladi.	Makroiqlim deyiladi.	Iqlim deyiladi.
415	Katta yoshli odam organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?	15 kunda	3-5 kunda	3 kunda	5 kunda
416	Bolalar organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?	3-5 kunda	3 kunda	5 kunda	15 kunda
417	Ichimlik suvi tarkibida necha xilgacha makro va mikroelement bo'ladi?	14 xilgacha	12 xilgacha	10 xilgacha	8 xilgacha
418	Koli-titr nima?	bir dona ichak tayokchasi topilgan tekshirilayotgan suvning eng kam mikdori	2 dona ichak tayokchasi topilgan tekshirilayotgan suvning eng kam mikdori	3 dona ichak tayokchasi topilgan tekshirilayotgan suvning eng kam mikdori	4 dona ichak tayokchasi topilgan tekshirilayotgan suvning eng kam mikdori
419	Koli-indeks nima?	bir litr suvdagi ichak tayokchalarining mikdori	2 litr suvdagi ichak tayokchalarining mikdori	3 litr suvdagi ichak tayokchalarining mikdori	4 litr suvdagi ichak tayokchalarining mikdori
420	Xar bir cho'miluvchi inson suv xavzasiga qancha bakteriya tushiradi, va ulardan qanchasi ichak tayoqchasidir	3,5 mlrd. bakteriya va ulardan 20 mln. ichak tayoqchasidir	3,0 mlrd. bakteriya va ulardan 15 mln. ichak tayoqchasidir	2,5 mlrd. bakteriya va ulardan 10 mln. ichak tayoqchasidir	2,0 mlrd. bakteriya va ulardan 5 mln. ichak tayoqchasidir
421	Nima uchun respublikamizda gigienik va epidemiologik jihatdan suvni tozalashga aloxida ahamiyat beriladi?	Chunki vodoprovodlar uchun 67% suv er yuzi manbalaridan olinadi	Chunki vodoprovodlar uchun 80% suv er yuzi manbalaridan olinadi	Chunki vodoprovodlar uchun 75% suv er yuzi manbalaridan olinadi	Chunki vodoprovodlar uchun 85% suv er yuzi manbalaridan olinadi
422	Suvni tozalashning birinchi bosqichi bu:	Tindirish	xlrlash	kaogulyatsiya	ozonlash
423	Vodoprovod stantsiyalarida suvni zararsizlantirishning keng tarqalgan usuli:	xlrlash	kaogulyatsiya	ozonlash	Tindirish
424	Tuproqning murakkab mineral birikmalar kompleksi necha % ni tashkil etadi?	90-99% ni	80-89% ni	70-79% ni	60-69% ni
425	Tuproqning organik moddalari necha % dan iborat?	1-10% dan	1-9% dan	1-8% dan	1-7% dan
426	Sportchi tishini qachon va necha marotaba yuvishi kerak?	Kechkurun uyquga yotishdan oldin va ertalab nonushtadan so'ng, sutkada 2 marotaba	Ertalab uyqudan turgandan so'ng, sutkada bir marotaba	Kechqurun uyquga yotishdan oldin, sutkada bir marotaba	Ertalab nonushtadan so'ng, sutkada bir marotaba

427	Inson tanasi, og'iz bo'shlig'ini parvarishlash bilan bog'liq bo'lgan gigenik malakalarni tarbiyalashni o'rganadigan va ishlab chiqadigan fan bu:	Shaxsiy gigena	Kommunal' gigena	Radiatsion gigena	Bolalar va o'smirlar gigenasi
428	Shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigena me'yor va qoidalariga rioya qilmaslik nimaga olib keladi?	faqat kasallikagina olib kelmay, balki sportchining chidamliligi va ishlash qobiliyatini pasaytirib, xatto vaqtincha sport bilan shug'ullanishni to'xtatib quyishga	sportchining chidamliligi va ishlash qobiliyatini pasaytirib, xatto vaqtincha sport bilan shug'ullanishni to'xtatib quyishga	faqat kasallikagina olib kelmay, balki sportchining chidamliligi va ishlash qobiliyatini pasayishiga	faqat kasallikagina olib kelmay, balki vaqtincha sport bilan shug'ullanishni to'xtatib quyishga
429	Gigienik talablarga javob bermaydigan poyavzalning oqibatlarini bu:	Oyoqning shilinishi, muzlashi, sport natijasining pasayishi	Faqat oyoqning shilinishi	Faqat oyoqning muzlashi	Faqat sport natijasining pasayishi
430	Juda ko'p nerv tolalarining uchlari joylashgan, tashqi taasurotni qabul qilishdagi birinchi analizator bu:	Teri	Quloq	Til	Ko'z
431	Inson organizmida parvarish qilish juda muxim gigenik ahamiyatga ega bo'lgan a'zo:	Og'iz bo'shlig'i va tish	Yurak	O'pka	Buyrak
432	Kiyimbosh va poyabzallarning asosiy vazifasi to'g'ri ko'rsatilgan katorni aniqlang?	organizmning issiqlik muvozanatini saqlaydi, ob-havoning noqulay omillari, kirlanish va mexanik shikastlanishlardan ximoya qiladi.	organizmning issiqlik muvozanatini saqlaydi, kirlanish va mexanik shikastlanishlardan ximoya qiladi.	organizmni ob-havoning noqulay omillari, kirlanish va mexanik shikastlanishlardan ximoya qiladi.	organizmning issiqlik muvozanatini saqlaydi, ob-havoning noqulay omillaridan ximoya qiladi.
433	Inson organizmini xarakterlanishda sovqotish va muzlashdan ximoya qiluvchi vositalari bu:	Kiyimbosh va poyabzal	Ko'rpa va to'shak	Kiyimbosh	Poyabzal
434	Sport poyafzali va kiyimlaridan qachon foydalanish kerak?	Sport poyafzali va kiyimlaridan faqat sport bilan shug'ullandagina foydalanish kerak.	Sport poyafzali va kiyimlaridan barcha ishlar bilan shug'ullanish jarayonida foydalanish mumkin.	Sport poyafzali va kiyimlaridan faqat uy ishlari bilan shug'ullandagina foydalanish kerak.	Sport poyafzali va kiyimlaridan uy ishlari, sport va barcha ishlar bilan shug'ullandagina foydalanish kerak.
435	Chiniqish-bu:	organizmga ta'sir qiluvchi xar xil yoqimsiz meteorologik omillarga, quyosh radiatsiyasi, past atmosfera bosimiga organizmni chidamliligini oshirishdir.	Faqat organizmga ta'sir qiluvchi xar xil yoqimsiz meteorologik omillarga organizmni chidamliligini oshirishdir.	Faqat quyosh radiatsiyasiga organizmni chidamliligini oshirishdir.	Faqat past atmosfera bosimiga organizmni chidamliligini oshirishdir.
436	Chiniqishning nechta turi farqlanadi?	3 ta	2 ta	4 ta	5 ta
437	Inson organizmini chiniqtirish nimaga olib keladi?	Organizmdan ko'p kasalliklarni qochishiga, umrni uzaytirishga olib keladi.	Butun organizmni mustaqil shug'ullanishiga olib keladi.	Nerv tizimida reaksiya xosil bo'lishiga olib keladi.	Organ, xujayra va to'qimalar reaksiyasini xosil qiladi.
438	Organizmni past xaroratga chidamliligini oshirish uchun nima qilish kerak?	Sovuq suvda rejali muntazam chiniqtirish kerak.	Havoda rejali muntazam chiniqtirish kerak.	Quyoshda rejali muntazam chiniqtirish kerak.	Issiq suvda rejali muntazam chiniqtirish kerak.
439	Inson organizmini chiniqtirish printsiplari to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?	Muolajaning muntazamligi; Muolaja ketma-ketligi; Rejimga rioya qilish; O'z-o'zini nazorat qilish.	Muolajaning muntazamligi; Muolaja ketma-ketligi; Rejimga rioya qilish.	Muolajaning muntazamligi; Rejimga rioya qilish; O'z-o'zini nazorat qilish.	Muolajaning muntazamligi; O'z-o'zini nazorat qilish.
440	Chiniqishning qanday turlari farqlanadi?	3ta: havoda, suvda va quyoshda	4ta: havoda, suvda,	1 ta: faqat sportda	2ta: faqat suvda va

			quyoshda va sportda		quyoshda
441	Quyoshning ul'trabinafsha nuridan kuyganda birinchi yordam:	Odekolon va toza salfetka bilan artish, so'ng 2% li margansovka eritmasi yoki vazelin surkash kerak.	Xech narsa qilmasdan tez yordam mashinasi chaqiriladi.	Kuygan joyga tish pastasidan surtiladi.	Odekolon surtib shifoxonaga olib boriladi
442	Jismoniy mashqlar ta'sirida inson organizmida sodir bo'ladigan isbotlangan jarayonlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating?	xotiraning yaxshilanishi, e'tiborning barqarorlashishi, elementar intellektual masalalar echishning tezlashishi, ko'rish-harakat reaksiyasining faollashuvi	xotiraning yaxshilanishi, elementar intellektual masalalar echishning tezlashishi, ko'rish-harakat reaksiyasining faollashuvi	e'tiborning barqarorlashishi, elementar intellektual masalalar echishning tezlashishi, ko'rish-harakat reaksiyasining faollashuvi	xotiraning yaxshilanishi, e'tiborning barqarorlashishi, ko'rish-harakat reaksiyasining faollashuvi
443	Suv mashqlari davomida inson tanasida nimalar sodir bo'ladi?	Kun ora va tez-tez sovuq suvda yuvinish va artinish charchoqni oladi, insonga yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi va tetiklashtiradi.	Kunora va tez-tez sovuq suvda yuvinish va artinish insonni charchatadi, kayfiyat buziladi.	Kunora va tez-tez sovuq suvda yuvinish va artinish teriga sal'biy ta'sir ko'rsatadi va insonni bo'shashtiradi.	Kunora va tez-tez sovuq suvda yuvinish va artinish inson qon tomirlariga sal'biy ta'sir ko'rsatadi.
444	Suv bilan chiniqishni boshlashda suvning harorati necha °S bo'lishi kerak?	18-20°S	16-18°S	20-22°S	24-26°S
445	Kuyosh nuridan chiniqishda toblanishni necha daqiqadan oshirmaslik kerak?	3-5 daqiqadan	5-7 daqiqadan	7-10 daqiqadan	10-15 daqiqadan
446	Yorug'lik koeffitsienti – nima?	Deraza oynalarini yuzasini polni yuzasiga bo'lgan nisbati	Kunduzgi yoritilganlikni yuzasini polni yuzasiga bo'lgan nisbati	Ichkaridagi yoritilganlikni tashqaridagi yoritilganlikka nisbati	Su'niy yoritilganlikni tabiiy yoritilganlikka nisbati
447	Yorug'lik nuri qaysi tomondan tushishi kerak?	Chapdan	Orqadan	Yuqoridan	Oldindan
448	Basseynlardagi suvning tiniqligi shu darajada bo'lishi kerak-ki:	unga tashlangan diametri 20 sm.li oq rangdagi doiracha 4 m chuqurlikdan ham ko'rinib tursin.	unga tashlangan diametri 20 sm.li oq rangdagi doiracha 3 m chuqurlikdan ham ko'rinib tursin.	unga tashlangan diametri 20 sm.li oq rangdagi doiracha 2 m chuqurlikdan ham ko'rinib tursin.	unga tashlangan diametri 20 sm.li oq rangdagi doiracha 1 m chuqurlikdan ham ko'rinib tursin.
449	Yopiq suv xavzalariga qo'yilgan gigienik talablar.	Filtrlangan aylanib turuvchi suv isitilgan, bakteriyasizlantirilgan, basseyn kafel bilan qoplangan va nazorat uchun oynalar qo'yilgan bo'lishi kerak;	Oqib turuvchi suv bo'lishi kerak, issitilgan, vannali, basseyn kafel bilan qoplangan, suv xlorlangan bo'lish kerak;	Aylanib tiruvchi suv, med kuporosi bilan obrabotka qilingan, basseyn kafel bilan qoplangan, kamfort temperatura va tiniq bo'lishi kerak;	Filtrlanmagan, tindirilgan suv basseyn kafel bilan qoplangan va keng bo'lishi kerak;
450	Organizmida plastik jarayonlarni taminlash uchun zarur bo'lgan ingredientlar:	Oqsillar, yog'lar va uglevodlar	Vitaminlar, minerallar va tuzlar	Mikroelementlar, vitaminlar va suv	Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar, mikroelementlar va suv
451	Odam uxlagan vaqtda qancha miqdorda energiya sarf qiladi?	0,9 kkal/daq	1,2 kkal/daq	0,7 kkal/daq	1,0 kkal/daq
452	Energiya sarflanishini belgilash qaysi metod orqali amalga oshiriladi	kolorimetriya metodi orqali amalga oshiriladi	termometriya metodi orqali amalga oshiriladi	antropometriya metodi orqali amalga oshiriladi	samotometriya metodi orqali amalga oshiriladi

453	Aerobik tipdagi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chag'i uchush, velosiped uchish, suzish) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?	Sutkasiga 6000-7000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 5000-6000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 4500-5000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 3500-4500 kkal energiya sarflanishini talab qiladi
454	Aerobik - anaerobik tipdagi sport turlari (o'rtacha masofalarga yugurish, sport o'yinlari, eshkak eshish, kurash) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?	Sutkasiga 5000-6000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 6000-7000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 4500-5000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 3500-4500 kkal energiya sarflanishini talab qiladi
455	Anaerobik tipdagi sport turlari (sakrash, sprintercha - yugurish) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?	Sutkasiga 4500-5000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 5000-6000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 6000-7000 kkal energiya sarflanishini talab qiladi	Sutkasiga 3500-4500 kkal energiya sarflanishini talab qiladi
456	Sportchining kundizgi ovqat ratsionida uglevodning miqdori kaloriya qimmatining necha % ta'min etmog'i kerak?	Sportchi kundizgi ovqat ratsioning 60% ta'min etmog'i kerak	Sportchi kundizgi ovqat ratsioning 55% ta'min etmog'i kerak	Sportchi kundizgi ovqat ratsioning 50% ta'min etmog'i kerak	Sportchi kundizgi ovqat ratsioning 45% ta'min etmog'i kerak
457	Odam tanasi quruq qoldig'ining necha % ni oqsillar tashkil etadi?	45% ni oqsillar tashkil etadi.	40% ni oqsillar tashkil etadi.	35% ni oqsillar tashkil etadi.	30% ni oqsillar tashkil etadi.
458	Odam ovqatlanishida asosiy ozuqa moddalar bu:	oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv hisoblanadi	oqsillar, yog'lar, karbon suvlar va suv hisoblanadi	oqsillar, vitaminlar mineral moddalar va suv hisoblanadi	yog'lar, karbon suvlar, vitaminlar va suv hisoblanadi
459	Avitaminoz tushunchasi	Ozuqalarda vitaminlarni tamomila bo'lmasligi	Ozuqalarda vitaminlarni qisman bo'lmasligi	Ozuqalarda vitaminlarni ko'p bo'lishi	Ozuqalarda vitaminlarni me'yorida bo'lishi
460	Asosiy modda almashinishi qaysi birlikda ifodalanadi ?	kkal	nm	db	km
461	Asosiy modda almashinishi qanday aniqlanadi ?	Xronometrik jadval usulida	Elektrokardiografiya	Antropometriya	Tonometriya
462	Asosiy modda almashinishi nima?	Mushaklar to'la tinch holatida tanani tirikligini saqlashga sarf etilgan energiya	Jismoniy mehnat vaqtida tanani tirikligini saqlashga sarf etilgan energiya	Aqliy mehnat vaqtida tanani tirikligini saqlashga sarf etilgan energiya	Ovqatlanganda sarflangan energiya
463	Gipervitaminoz haqida tushuncha:	Ozuqalarda vitaminlarni haddan tashqari ko'p bo'lishi	Ozuqalarda vitaminlarni me'yorida bo'lishi	Ozuqalarda vitaminlarni etishmasligi	Ozuqalarda vitaminlarni umuman bo'lmasligi
<b>KTO'MM308 - Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi</b>					
464	Belbog'li kurashning avvalgi nomi?	Farg'onacha kurash	Andijon kurashi	Samarqand kurashi	Parkent kurashi
465	Belbog'li kurashda necha bor kurashchiga jazo beriladi?	3 marta.	1 marta.	2 marta.	4 marta.
466	Birinchi Olimpiada o'yinlari qaerda o'tkazilgan?	Afinada	Parijda	Londonda	Atlantada
467	Guruh trener bellashuv vaqtida berilgan joyda Yoki gilam atrofidagi masofada turishi mumkin	2 metr	1 metr	3 metr	5 metr
468	Dzyudo kurashi necha daqiqa davom etadi	4 daqiqa	10 daqiqa	5 daqiqa	3 daqiqa
469	Dzyudo kurashi qayerda paydo bo'lgan?	Yaponiyada	Xitoyda	KoreYada	Amerikada
470	Miliy kurashda yonbosh deganda qanday usul tushuniladi?	Beldan uloqtirish	Elkadan uloqtirish	Qo'ldan uloqtirish	Oyoqdan uloqtirish
471	Qadimgi kurash yodgorliklari qachon topilgan?	Eramizdan avvalgi 2800 yilda	Eramizdan avvalgi 2000 yilda	Eramizdan avvalgi 3500 yilda	Eramizdan avvalgi 4000 yilda
472	Qadimda O'zbekiston xududida qanday kurash turlari	Farg'ona va Buxorocho	Dzyu-do va Sambo	Sirim kurashi.	Erkin kurash

	mavjud bo'lgan?	kurashi.	kurashi.		
473	Milliy kurash gilamining musobaqalar uchun o'lchami?	12x12	10x10	15x15	11x11
474	Belbog'li kurashchilar qanday rangdagi kurash formasida gilamga chiqadi?	Ko'k yashil	Ko'k oq	Yashil qizil	Yashil oq
475	Milliy kurash bo'yicha birinchi jaxon chempionati nechinchil yilda va qayerda o'tkazilgan?	1999 yil Toshkent shahrida	2001 yil Buxora viloyatida	1998 yil Farg'ona viloyatida	1997 yil Xorazm viloyatida
476	Kurash musobaqalarida xakamlar ishlatadigan ishoralar necha xil bo'ladi?	14 xil	13 xil	15 xil	10 xil
477	Kurashda yonbosh bahosi necha marotaba beriladi?	2 marta.	1 marta.	3 marta.	4 marta.
478	Kurashchilarning maxsus jismoniy fazilatlarini?	Kuchlilik, Egiluvchanlik, Chidamlilik, Tezkorlik, Chaqqonlik	Chaqqonlik, Egiluvchanlik, Tezkorlik, Tayorgarlik, Kuchlilik,	Baladroq, Egiluvchanlik, Tezkorlik, Tayorgarlik, Kuchlilik	Egiluvchanlik, Mustahkamroq, Tayorgarlik, Kuchlilik, Baladroq,
479	Kurashchining asosiy holatlarini ko'rsating?	Tik turish, parter, ko'prik.	Yozilib, qayirib, yarim egilib.	Orqaga egilib, aylanib, o'tirib.	Yonboshlab, egilib, tik turib.
480	Milliy kurashda 2 la kurashchida ogohlantirishlar soni bir xil bo'lib kurash vaqti tugasa qaysi kurashchiga g'alaba beriladi?	Jazo ko'rsatilib qisqa ushlatib kurash tiriladi.	Ikkalasiga.	Oxirgi ogohlantirish olganga.	Qo'shimcha vaqt beriladi.
481	Milliy kurashda ogohlantirish nechta bo'ladi?	3 ta bo'ladi	Umuman bo'lmaydi.	2 ta bo'ladi	1 ta bo'ladi.
482	Musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvalga o'zgartirish kiritish mumkin. U kim tomonidan bajariladi?	Bosh xakam	Axborotchi xakam	Gilamdagi xakam	Kotib
483	Musobaqada kurashayotgan kurashchi raqibiga ataylab og'ir jarohat yetkazganda kurashchiga qanday ogohlantirish beriladi?	G'irrom ogohlantirish beriladi.	Tanbex ogohlantirish beriladi.	Dakki ogohlantirish beriladi.	Engil ogohlantirish beriladi.
484	Milliy kurash musobaqadagi vazn toifalari. (18-35 yosh)?	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100	50, 60, 70, 80, 90, 100, 100+	55, 60, 66, 75, 81, 91, 100, +100	50, 55, 60, 66, 74, 84, 90, 100
485	Dzyudo sof g'alaba qanday ataladi?	Ippon	Vazari	Yuko	Shido
486	Qaysi yili Kurash bo'yicha jaxon chempionati o'tkazildi?	1999 yil 1-2 may	1996 yil 1-2 aprel	1994 yil 2-3 noyabr	1995 yil 4-5 dekabr
487	Qizlar 18 yoshgacha bo'lgan milliy kurashchilar vazn toifasi qanday bo'ladi?	40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg	45, 48, 50, 60, 63, 70, +70 kg	46, 50, 57, 60, 64, 73, +73 kg	45, 47, 53, 58, 62, 66, 73 kg
488	Turkistonda qachondan boshlab professional polvonlar o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlangan?	1908 yildan boshlab	1906 yildan boshlab	1905 yildan boshlab	1907 yildan boshlab
489	Respublika sport qo'mitasi Toshkent shahrida maxsus milliy kurash sektsiyasi qachon ochildi?	1936 yilda	1933 yilda	1934 yilda	1935 yilda
490	Kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi qachon va qayerda o'tkazilgan?	1937 yil Toshkentda	1936 yil Farg'ona da	1935 yil Samarqandda	1934 yil Buxoroda
491	Dunyo andozalariga mos keladigan kurash qoidalari qachon va kim tomonidan ishlab chiqildi?	1991 yil Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi prezidenti Komil Yusupov tomonidan	1992 yil Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi prezidenti Komil Yusupov tomonidan	1993 yil Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi prezidenti Komil Yusupov tomonidan	1994 yil Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi prezidenti Komil Yusupov tomonidan
492	Nechanchi yilda Al-Xakim at-Termiziy xotirasiga bag'ishlangan Kurash bo'yicha xalqaro turnirni	1993 yilda	1991 yilda	1992 yilda	1994 yilda

	o'tkazish to'g'risidagi Vazirlar Mahkamasining qarori chiqdi?				
493	Milliy kurash bo'yicha 1- jahon chempionlari kim?	A. Qurbonov, K. Murodov, T. Muxammadaliev, B. Avezov, M.Mahmudov.	A. G'ofurov, Q.Arabboev, SH.G'ofurov,M.Qalandarovo, O'. Tursunov.	B. Avezov,M.Mahmudov, M. Tojiev, A.Mahkamov. M.Muxriddinov.	A. Qurbonov,K. Murodov, Z. Ernazarov, B. Nurmatov, A. Farmonov.
494	Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi qachon tashkil qilindi ?	2000 yil 23-iyunda	2001 yil 23-iyunda	2002 yil 23-iyunda	2003 yil 23-iyunda
495	Kurash zalining harorati qanday bo'lishi kerak?	+18 dan +22 gacha	+20 dan +22 gacha	+20 dan +25 gacha	+18 dan +25 gacha
496	Milliy kurash dasturining asosiy vazifalari	Alpomish va Barchinoy test me'yorlarini bajarish, kurash texnikasini asoslari bilan tanishtirish	Tashkilotchilik xakamlik malakalari	Kurash texnikasi va taktikasi	Umumta'lim maktablarida milliy kurash dasturining nazariy bulimii
497	Nechanchi yili o'rta maktablarning jismoniy tarbiya dasturiga kurash darsi kiritilgan?	1975	1977	1979	1981
498	Kurash darsining tuzilishi necha qismdan iborat?	3	2	4	5
499	Kurash darsni samarali o'tkazish uchun uning nechta fazasiga rioya qilish kerak	3	5	2	4
500	Vazn toifalari. O'smirlar kichik tabaqasi (13-14 yosh)	29, 33, 36, 40, 44, 52, 60, 65, 70 kg	27, 30, 39, 40, 48, 50, 54, 60, 65 kg	28, 33, 38, 41, 44, 49, 53, 56, 64 kg	27, 30, 39, 40, 48, 50, 54, 60, 65 kg
501	Dakki iborasi qachon beriladi?	Dakki - tanbexdan keyin ikkinchi unchalik katta xatolar bo'lmagan xatoga yo'l ko'yganda. Raqib noto'g'ri usul ko'llaganda.	Raqib noto'g'ri usul ko'llaganda.	Xakamni buyruklariga bo'ysinmasa.	Raqib g'olib bo'lganda
502	Qaysi xollarda "yarim" baxo beriladi?	Raqibni ko'tarmasdan o'tirg'izib ko'yganda. Raqibni bosib tushganda. Raqibni ko'tarmasdan chukalatganda	Ravibni ko'tarib tashlasa	Raibni yoni bilan tushganda	.Raqibni aylanma usulda tashlaganda
503	Qaysi xollarda kurashchiga "sof" g'alaba beriladi?	Raqib bellashuvdan voz kechsa. raqib bellashuvda yoki musobakada cheklatilganda Raqibni xar ikkala yelkasi gilamga tekkanda.	Raqib bellashuda chala baxosi olsa	Raqib bellashuvda yoki musobakada qatnashsa	Raqibni bir yelkasi gilamga tekkanda.

**Kafedra mudiri:**

**S.V.Azizov**