

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**“TASDIQLAYMAN”**

**NamDPI o‘quv ishlari**

**bo‘yicha prorektor**

**\_\_\_\_\_ A.Abdunazarov**

**“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2026-yil**

**60112200- Jismoniy madaniyat yo‘nalishi (kundizgi)  
bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiya sinovi**

**DASTURI**

*2025/2026 o‘quv yili*

### **Tuzuvchilar:**

**Boltobayev S.A.** - NamDPI Ijtimoiy fanlar fakul'teti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti, tib.f.n.

**Satiyev Sh.K.** - NamDPI Ijtimoiy fanlar fakul'teti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

**Mahmudjonov A.A.** - NamDPI Ijtimoiy fanlar fakul'teti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

**Ergashev I.U.** – Namangan viloyati, Uychi tumani bolalar va o'smirlar sport maktabi direktori.

### **Taqrizchilar:**

**Azizova R.I.** - NamDPI Ijtimoiy fanlar fakul'teti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti.

**Ummatov N.R.** - NamDPI Ijtimoiy fanlar fakul'teti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası professori

60112200 – Jismoniy madaniyat yo'nalishi bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Jismoniy kafedrasining 2025-yil « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_dagi № \_\_\_\_\_-sonli majlisida muhokama qilingan hamda tasdiqqa tavsiya etilgan.

**Kafedra mudiri**

**S.V.Azizov**

60112200 – Jismoniy madaniyat yo'nalishi bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi Namangan davlat pedagogika instituti Kengashining 2025-yil « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_dagi № \_\_\_\_\_-sonli majlisida muhokama qilinib, tasdiqlangan.

**Kengash kotibi**

**A.Abdurahmonov**

## I. UMUMIY QOIDALAR

1. 60112200- Jismoniy madaniyat yo‘nalishi bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiya sinovi dasturi (keyingi o‘rinlarda – **Dastur**) O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirining 2009 yil 22 maydagi 160-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to‘g‘risida”gi Nizom, O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirining 2022 yil 09 sentabrdagi 302-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan “60112200- Jismoniy madaniyat yo‘nalishining malaka talablari” (keyingi o‘rinlarda – **Malaka talablar**) hamda № V 60112200 2023 tartib raqami bilan ro‘yxatga olingan o‘quv rejasining (keyingi o‘rinlarda – **O‘quv rejasi**) umumkasbiy va ixtisoslik fanlari o‘quv dasturlari asosida tuzildi.

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

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

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

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

## II. ATTESTATSIYA SINOVI SHAKLI VA MUDDATI

6. 2025/2026 o‘quv yilida 60112200- Jismoniy madaniyat yo‘nalishi bitiruvchilarining Attestatsiya sinovi – bitiruv malakaviy ish yozma - ijodiy shaklda o‘tkaziladi.

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

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

## III. ATTESTATSIYA SINOVI SAVOLNOMASI

9. Attestatsiya sinovi talablari ta‘lim yo‘nalishi Malaka talablarining

- bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga;

- kasbiy faoliyatga;

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

10. Attestatsiya sinovi savolnomasi ta‘lim yo‘nalishi O‘quv rejasida keltirilgan quyidagi umumkasbiy va ixtisoslik fanlar dasturlari asosida shakllantirildi:

### Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

1. Jismoniy tarbiyaning gigiyenik omillarini ayting?

2. Jismoniy mashqlarning tarixiy tasnifini ayting?

3. Harakat texnikasini avtomatlashtirilgan holda bajarish darajasi qanday ataladi?

4. Jismoniy mashqlar mazmunini nima belgilaydi?

5. Sog‘lomlashtirish yo‘nalishi tamoyilining mazmuni nimadan iborat?

6. “Jismoniy madaniyat” tushunchasini ochib bering (O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni bo‘yicha).

7. Shaxsning jismoniy rivojlanishi va jismoniy madaniyat bilimlari shakllanish jarayoni nima deb ataladi?

8. Qaysi sport turida sportchilar musobaqaga tayyorgarlik va ishtirok uchun mukofot yoki maosh oladilar?

9. “Sport” tushunchasining to‘g‘ri ta‘rifini toping?

10. Sport hakami kim?
11. Sportchi nomidan shartnoma asosida faoliyat yuritib, uning huquqlarini himoya qiluvchi shaxs kim?
12. O'zbekiston nomidan xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar jamoasi nima deb ataladi?
13. Jismoniy qobiliyatlardan samarali foydalanish uchun zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish nima deb ataladi?
14. Jismoniy madaniyat va sport sohasidagi nodavlat notijorat tashkilotlarga qaysilar kiradi?
15. Sportchining davlat mukofotlari haqidagi ma'lumotlar qaysi hujjatda qayd etiladi?
16. Standart sharoitlarda musobaqaning ma'lum turida qayd etilgan eng yuqori natija nima deb ataladi?
17. Shug'ullanuvchining maksimal jismoniy faollik bilan ishlash vaqti?
18. Inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy madaniyat tizimi tamoyili qaysi?
19. .... - kuch sinashaman va bellashaman degan ma'noni anglatadi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring
20. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda asosiy talablardan biri nima?
21. Insonni mehnat faoliyatiga hamda zarurat bo'lganda harbiy faoliyatga tayyorlashni eng ko'p aks ettiradigan tamoyil qaysi?
22. Inson hayoti davomida organizmning morfo-funksional xususiyatlari va shu asosdagi jismoniy sifatlarning shakllanishi va o'zgarishi jarayoni qanday ataladi?
23. O'qitish jarayonining qaysi bosqichida harakatning to'g'ri bajarilishi paydo bo'lib, uni takomillashtirish boshlanadi?
24. O'qitish jarayonining samaradorligi va ko'nikmadan malakagaga o'tish davomiyligi nimaga bog'liq?
25. Jismoniy mashqlar samaradorligi nimaga bog'liq?
26. Harakatni kuzatish va ko'rsatma bilan birga berilgan izohni eshitish asosida nima shakllanadi?
27. Oldindan ma'lum bo'lgan signalga oldindan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berish qanday ataladi?
28. Mashqlarning pedagogik ta'siri nimadan iborat?
29. O'qitish metodlariga qaysilar hisoblanadi?
30. Bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositalari qaysilar?
31. Egiluvchanlikni o'lchash ko'rsatkichi nima hisoblanadi?
32. Oldindan ma'lum signalga (ko'rish, eshitish yoki sezish) oldindan ma'lum harakat bilan javob berish nima deb ataladi?
33. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qaysi yugurish turi eng samarali hisoblanadi?
34. Chidamlilikni mashq qilish qanchalik tez-tez tavsiya etiladi?
35. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning asosiy vositasi nima?
36. Chidamlilikni mashq qilishda nimaga rioya qilish muhim?
37. Harakatning maksimal amplitudasi asosida qaysi sifat ko'rsatkichi o'lchanadi?
38. Oddiy harakat reaksiyasi nima?
39. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qaysi yugurish turi eng samarali?
40. Chidamlilikni rivojlantirishda haftasiga necha marta mashqlar o'tkazish tavsiya etiladi?
41. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismining vazifasi nimalardan iborat?
42. Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismining vazifasi nimadan iborat?
43. Jismoniy tarbiya darsining yakuniy qismining asosiy vazifasi?
44. Jismoniy tarbiya darsi tayyorlov qismining vaqti qancha?
45. Darsning tayyorlov qismining asosiy vazifasi nima?
46. Chidamlilik sifatini rivojlantirishning eng qulay yoshi?
47. Jismoniy tarbiya darsi necha qismdan iborat?
48. Darsning asosiy qismi necha daqiqadan iborat?
49. Darsning qaysi qismiga eng kam vaqt taqsimlangan?
50. O'quvchilarning dars vazifalarini tushunishi xronometraj bayonnomasining qaysi bandiga mos?
51. Darsning yakuniy qismi necha daqiqadan iborat?

52. Ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirish qanday vazifalar turiga mansub?
53. Tarbiya berish qaysi vazifaga mansub?
54. Sog'lomlashtirish qaysi vazifaga mansub?
55. O'qituvchi dars boshlanishidan oldin nimaga e'tibor berishi kerak?
56. Gimnastika darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?
57. Yengil atletika darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?
58. Harakatli o'yinlarni qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?
59. Futbol darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?
60. Sport o'yinlari darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?
61. Suzish darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?
62. Shaxmat darsini qaysi choraklarda o'tish maqsadga muvofiq?
63. Bitta darsda nechta xususiy vazifa hal qilinadi?
64. Frontal usulda guruhning necha foiz o'quvchilari band bo'ladi?
65. Darsning tayyorlov qismida qaysi uslublardan foydalaniladi?
66. Darsning yakuniy qismida qaysi uslublardan foydalaniladi?
67. Jihozlar soniga qarab tashkillanadigan usul qaysi?
68. Darsning asosiy qismida qaysi uslublardan foydalaniladi?
69. Jismoniy tarbiya darsi necha qismdan iborat?
70. Egiluvchanlikning o'lchov birligi qaysi?
71. Egiluvchanlikni o'lchov uskunasi qaysi?
72. Sport o'yinlari qanday harakat turiga mansub?
73. Jismoniy sifat bu nima?
74. Tezlikni o'lchov birligi qaysi javobda ko'rsatilgan?
75. Toliqish vaqtida takrorlanadigan mashq nimani oshiradi?
76. Chidamlilikning necha xili mavjud?
77. Tezlikni namoyon bo'lishining nechta shakllari mavjud?
78. Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati orqali qaysi sifat namoyon bo'ladi?
79. Kuchni o'lchov birligi qaysi javobda ko'rsatilgan?
80. Charchash tarifi qaysi?
81. Tezlikni rivojlantirishning qulay yoshi necha yosh hisoblanadi (o'g'il bolalarda)?
82. Egiluvchanlikning qaysi turini rivojlantirish nisbatan osonroq?
83. Yakkama-yakka olishuv qanday harakat turiga mansub?
84. Chidamlilik tarifini toping?
85. Chaqqonlikning tarifini toping?
86. Maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda necha xil fazasi farqlanadi?
87. Mashqlarni standart ravishda takrorlash nimani vujudga keltiradi?
88. Tezlikni o'lchov uskunasi qaysi javobda ko'rsatilgan?
89. Egiluvchanlik sifati darsning qaysi qismida rivojlantiriladi?
90. Sakrash qanday harakat turiga mansub?
91. Tezlikni rivojlantirishning qulay yoshi nechchi yosh hisoblanadi (qizlarda)?
92. Qo'sh poyada shug'ullanuvchi qo'llari yordamida tayanishi bu?
93. Abel'skiyning tajribasi bo'yicha dastlab ....., so'ngra ..... qo'llash ijobiy natija beradi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring?
94. Inson qaysi payt egiluvchanroq bo'ladi?
95. Chidamlilik o'lchov uskunasi qaysi javobda ko'rsatilgan?
96. Qo'sh poyada shug'ullanuvchining qo'llarini yozilishi bu qaysi muskul rejimi hisoblanadi?
97. Passiv egiluvchanlik ..... amalga oshiriladi? Nuqtalar o'rnini to'ldiring?
98. Egiluvchanlik necha xil bo'lishi mumkin?
99. Chidamlilik insoning qanday holatida rivojlanadi?
100. Uloqtirish qanday harakat turiga mansub?

## Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi

101. Basketbol o'yinining asoschisi kim?
102. Basketbol qaysi yilda paydo bo'lgan?
103. Basketbol qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
104. Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA) qaysi yilda tashkil etilgan?
105. FIBA qisqartmasi nimani anglatadi?
106. Basketbol rivojlanishida FIBA ning o'rni qanday?
107. O'yin tarixida basketbol rivojlanishining qanday asosiy bosqichlari ajratiladi?
108. Basketbolning qanday asosiy qoidalari bazaviy hisoblanadi?
109. O'zbekistonda basketbol qanday rivojlangan?
110. Basketbol o'yin texnikasi nimalarni o'z ichiga oladi?
111. Basketbolda o'yin taktikasi qanday guruhlarga bo'linadi?
112. Basketbolda harakatlanishning qanday turlaridan foydalaniladi?
113. Basketbolda yugurish, to'xtash va burilish texnikasiga nimalar kiradi?
114. Basketbolda sakrash texnikasiga nimalar kiradi?
115. Basketbolda to'pni boshqarish texnikasi nimalarni o'z ichiga oladi?
116. Basketbolda to'p olib yurishning qanday usullari qo'llaniladi?
117. Basketbolda to'p uzatishning qanday turlaridan foydalaniladi?
118. Basketbolda to'pni qabul qilishning qanday usullari qo'llaniladi?
119. Basketbolda savatga tashlashning qanday turlari qo'llaniladi?
120. Nima uchun jismoniy tayyorgarlik basketbolda muhim ahamiyatga ega?
121. Gandbol sport turi nechanchi yilda paydo bo'lgan?
122. Gandbol sport turi qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
123. Gandbol o'yinining asoschisi kim?
124. Gandbol o'yinining dastlabki qoidalarining muallifi kim?
125. "Gandbol" so'zining ma'nosi nima?
126. Birinchi xalqaro gandbol federatsiyasi qachon tashkil topgan?
127. Gandbolda o'yinchilarni almashtirish hududining o'lchami qancha?
128. Gandbol o'yinida erkaklar to'pining (3-raqam) og'irligi qancha?
129. Gandbol o'yinida ayollar to'pining (2-raqam) og'irligi qancha?
130. Gandbol o'yinida darvozabon hududining o'lchami qancha?
131. Gandbol o'yinida erkin to'p tashlash chizig'i darvozadan qancha uzoqlikda joylashgan?
132. Gandbol o'yinida bir uchrashuvda o'yinchini necha marta almashtirish mumkin?
133. Gandbol o'yinida maydonidagi chiziqlarning eni necha sm?
134. Gandbol maydonining standart o'lchamini ko'rsating.
135. Gandbol o'yinida to'pli o'yinchiga necha qadam qo'yishga ruxsat etiladi?
136. Gandbol o'yinida 7 metrlik jarima to'pi qachon belgilanadi?
137. O'zbekiston Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyalariga qachon qabul qilingan?
138. Gandbol o'yinida o'yinchi to'pni necha soniya harakatsiz ushlab turishi mumkin?
139. Gandbol o'yinida darvoza ustunlari orasidagi chiziqning eni necha sm bo'ladi?
140. Gandbolda darvozaga to'p otishning turlari qaysilar?
141. Futbol to'pining aylanasi qancha?
142. Futbol to'pining ichki bosimi qancha bo'lishi kerak?
143. Futbol darvozasining o'lchamlari qancha?
144. Futbol maydonidagi markaziy doiraning radiusi qancha?
145. Burchak sektoridagi yoyning radiusi qancha?
146. Futbol maydonidagi chiziqlarning maksimal eni qancha bo'lishi mumkin?
147. Futbol maydonining ruxsat etilgan uzunligi qancha?
148. Futbol texnikasi nechta asosiy bo'limga bo'linadi?
149. Futbol Olimpiya o'yinlarida ilk bor qachon namoyish etilgan?
150. Futbol darvoza ustunlari va to'sinining qalinligi qancha bo'lishi mumkin?
151. Futbol maydonining ruxsat etilgan eni qancha?

152. Jarima maydonining darvoza chizig'idan maydon ichkarisiga chuqurligi qancha?
153. Futbol qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
154. Katta futbolda autdan to'p o'yinga tananing qaysi qismi bilan kiritiladi?
155. Katta futbolda bir jamoaning nechta o'yinchisi maydonda o'ynaydi?
156. Penalti zarbasi qaysi masofadan bajariladi?
157. Futbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga rasman kiritilgan?
158. O'zbekistonda birinchi futbol jamoasi qachon va qayerda tashkil etilgan?
159. Futbol to'pining og'irligi qancha?
160. Futbol bo'yicha birinchi rasmiy qoidalar qachon tasdiqlangan?
161. Voleybol o'yinining asoschisi kim?
162. Voleybol o'yini qaysi yilda paydo bo'lgan?
163. Voleybol Olimpiya o'yinlari dasturiga qaysi yilda kiritilgan?
164. Voleybol O'zbekistonda qaysi yilda paydo bo'lgan?
165. Voleybol maydonining o'lchamlari qanday?
166. Erkaklar jamoalari uchun voleybol to'rining balandligi qanday?
167. Ayollar jamoalari uchun voleybol to'rining balandligi qanday?
168. Voleybol to'pining asosiy o'lcham va og'irlik ko'rsatkichlari qanday?
169. Voleybolda o'yin texnikasining tasnifi.
170. Voleybolda qanday harakatlanish turlari qo'llaniladi?
171. Voleybol o'yin texnikasining asosiy elementlariga nimalar kiradi?
172. Voleybolda to'pni o'yinga kiritish usullari
173. Voleybolda o'yin taktikasi qanday asosiy turlarga bo'linadi?
174. Voleybolda hujum taktikasi nimalarni o'z ichiga oladi?
175. Voleybolda himoya taktikasi nimalarni o'z ichiga oladi?
176. Voleybolda o'yinchilarning asosiy taktik harakatlariga nimalar kiradi?
177. Voleybol o'yinida hakam hushtagidan keyin to'pni o'yinga kiritish uchun necha soniya vaqt beriladi?
178. Voleybol o'yinida to'p o'ynalayotganda bir jamoaga necha marta tegish ruxsat etiladi?
179. Voleybolda libero o'yinchisining vazifalari qanday?
180. Voleybolda bir partiyada o'yinchilarni nechta marta almashtirishga ruxsat beriladi?

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

181. Yugurishda qanday start turi bor?
182. Uloqtirish bo'limida qanday turlar bor?
183. Erkaklar va ayollar uchun granataning og'irligi qancha?
184. Har xil masofa bo'ylab yugurishda start chizig'i qayerda bo'ladi?
185. Yengilatletika yugurish maydoni necha metr bo'ladi?
186. Yengilatletika necha bo'limdan iborat?
187. Yengilatletikada nech hil sakrash turi bor?
188. Uzunlikka sakrash usullari qaysilar?
189. Yugurishda nechta start turi bor?
190. Qisqa masofaga qaysi masofalar kiradi?
191. Qaysi masofalar o'rta masofaga kiradi?
192. Qaysi masofalar uzoq masofaga kiradi?
193. O'ta uzoq masofaga qaysi masofalar kiradi?
194. Marafon yugurish necha metrdan iborat?
195. Qaysi masofalar to'siqlar osha yugurishga kiradi?
196. Qisqa masofadagi estafeta yugurishga qaysi masofalar kiradi?
197. Yadrone og'irligi yoshlar va erkaklar uchun qancha?
198. Yadrone og'irligi ayollar uchun qancha?
199. Bosqonni og'irligi erkaklar uchun qancha?
200. Nayzaning og'irligi erkaklar uchun qancha?

- 201.Yadro uloqtirishda sektor gradusi qancha?
- 202.Nayza uloqtirishdagi karidorni eni qancha?
- 203.Nayzaning og'irligi ayollar uchun qancha?
- 204.Disk va bosqon uloqtirishda sektor gradusi qancha?
205. O'zbekistonda qaysi viloyatda birinchi bo'lib yengil atletika sport turi rivojlangan.
206. O'zbekistonda birinchi bo'lib yengil atletika sport turi Samarqantda rivojlanganmi?
- 207.Stadion yo'lkasida yugurish qaysi tomonga aylana bo'ylab yuguriladi.
- 208.Diskni og'irligi ayol va erkaklar uchun qancha?
- 209.Vertikal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?
- 210.Gorizental sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?
- 211.Joydan turib sakrashga qaysi sakrashlar kiradi?
- 212.Sportcha yurishning asosiy fazasi qaysi?
- 213.Qisqa masofaga yugurishning asosiy fazalari qaysilar?
- 214.Uzoq va o'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
- 215.Uzoq masofalarga yugurishda qaysi jismoniy sifat zaruriy hisoblanadi?
- 216.Uzunlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?
- 217.Uch xatlab sakrashning asosiy fazalari qaysi?
- 218.Balandlikka sakrashning asosiy fazalari qaysi?
- 219.Balandlikka sakrashning oxirgi fazasi qaysi?
- 220.Yengilatletika fani qaysi mashq turlarini o'z ichiga oladi?
- 221.Yengilatletika fanini o'rgatishda qaysi metodikalardan foydalaniladi?
- 222.«Atletika» so'zini mazmuni o'zbek tilida tushuntirib bering.
- 223.Marafondan Afinagacha bo'lgan marafon yugurish qachon dunyoga keldi?
- 224.Qisqa masofaga yugurishda birinchi o'rganish texnikasi qaysi?
- 225.Qisqa masofaga yugurishda ikkinchi o'rganish texnikasi qaysi?
- 226.Qisqa masofaga yugurishda uchunchi o'rgatish texnikasi qaysi?
- 227.Qisqa masofaga yugurishda to'rtinchi o'rgatish texnikasi qaysi?
- 228.O'rta va uzoq masofalarning dastlabki o'rgatish texnikasi qaysi?
- 229.Masofa bo'ylab yugurish texnikasidan oldingi texnika faza qaysi?
- 230.Uzoq masofaga yugurishda finishdan oldingi texnika fazasini toping?
- 231.Yugurishlardagi to'rtinchi texnika bo'limini toping?
- 232.Finish texnikasidan keyingi texnika fazasi qaysi?
- 233.Uzunlikka sakrashni dastlabki texnikasi qaysi?
- 234.Uzunlikka sakrashda uchishdan oldin nimaga e'tibor berish kerak?
- 235.Uzunlikka sakrashda, sakrash usullarini qaysi texnika bilan o'rgatadi?
- 236.Uzunlikka sakrashda eng oddiy usul qaysi?
- 237.Uzunlikka sakrashda oxirgi texnikasi qaysi?
- 238.Balandlikka sakrashda dastlabki texnikasi qaysi?
- 239.Balandlikka sakrashda depsinishdan oldingi texnikasi qaysi?
- 240.Qaysi masofalar g'ovlar osha yugurishga kiradi?
- 241.Balandlikka sakrashda tushishdan oldingi texnikasi qaysi?
- 242.O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
- 243.Sportcha yurishda qanday holatda musobaqadan chetlashtiriladi?
- 244.Yugurishlarda marra chizig'i qaerda bo'ladi?
- 245.100m ga yugurish musobaqasi stadionning qanday joyida o'tkaziladi?
- 246.Uzoq masofaga yugurishda nechta texnika fazalari bor?
- 247.Qisqa masofaga start qanday beriladi?
- 248.Qaysi holatda marra hisoblanadi?
- 249.Marra chizig'ini sportchining qaysi qismi kesib o'tsa marra hisoblanadi?
- 250.O'rta masofaga start qanday beriladi?
- 251.Sportcha yurishda start qanday beriladi?
- 252.Uzunlikka sakrashda, nechta texnika fazasi bor?

253. Qaysi masofada tirgakdan foydalaniladi?
254. Sportcha yurishda qanaqa startdan chiqiladi?
255. O'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
256. Yengil atletika Olimpiada o'yinlari turiga kiradimi?
257. Yengil atletika yugurish yo'lagining kengligi qancha?
258. Yugurishda vaqtni qanday asbob bilan o'lchanadi?
259. Qaysi masofaga tirgakdan foydalanilmaydi?
260. To'siqlar osha yugurishda suvli chuqur nechta bo'ladi?
261. Startga turganda qaysi oyoqni oldinga qo'yiladi?
262. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan necha barobar samarali hisoblanadi?
263. Burilishlarda bajariladigan texnikani toping?
264. 200 m yugurishda tirgakni yo'lakchani qaysi tomoniga joylashtiramiz?
265. Qanday holatda start buzilishi (falstart) bo'ladi?
266. Yugurishda to'p ponna otilganda qaysi buyruq bajariladi?
267. Sportcha yurish masofalariga qaysilar kiradi?
268. Sportcha yurishning asosiy texnika fazifasi qaysi?
269. Uzoq masofaga yugurishda ikkinchi fazasini toping?
270. G'ov osha yugurishga qaysi masofa kiradi?
271. Yugurishda qanaqa start turlari bor?
272. Uloqtirish bo'limiga qaysi snaryadlar kiradi?
273. Erkaklar va ayollar uchun granataning ogirligi qancha?
274. Yugurishda start chizig'i qayerda bo'ladi?
275. Dastlabki olimpiyada o'yinlari qaysi davlatda bo'lib o'tgan?
276. Qaysi masofada tirgakdan foydalaniladi?
277. Ko'p kurashga qaysi Yengil atletika sport tur kirmaydi?
278. Balandlikka sakrashning necha xil turi bor?
279. (G'ov) Yengil atletika jihoziga kiradimi?
280. 30 m qaysi masofaga kiradi?
281. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday belgilarga qarab tasniflanadi?
282. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni kompleksini qanday mashqlardan boshlash tavsiya qilinadi?
283. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish uslublarini aniqlang?
284. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish uslublarini aniqlang?
285. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni majmuasi nechta mashqdan tuziladi?
286. O'qituvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarib ko'rsatib berganidan keyin mashqni o'tkazish uchun qanday buyruq beradi?
287. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida qanday vazifalar hal qilinadi?
288. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz o'tkazishda qanday buyruq beriladi?
289. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tugatish qoidalarini aniqlang?
290. Mashg'ulotda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotni nimaga asoslanib tuzadi?
291. Dastlabki holat (D.H.) bu nima;
292. Qo'llarni mashqlar jarayonidagi oraliq holatini aniqlang!
293. Oyoqlarni bir qator safda turish holatini aniqlang!
294. Oyoqlarni bukilgan holatini ko'rsating!
295. Dastlabki holatlarda qo'llarning bukilgan holatini aniqlang!

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

296. Gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlariga nimalar kiradi?
297. Saf mashqlari yordamida qanday vazifalar xal etiladi?
298. Figurali yurish usullarini aniqlang?
299. Saflanish va qayta saflanishlarni aniqlang?
300. Ayollar uchun gimnastikaning turini toping!
301. Safdan orani ochish uchun qanday bo'yruq beriladi?

- 302.Safda orani yaqinlashtirish uchun qanday bo'yruq beriladi?
- 303.Safda xarakatni qaysi oyoqdan boshlash lozim?
- 304.Safda "Ortga" buyrug'i qaysi yelkadan bajariladi?
- 305.Doira bo'lib yurish uchun zalni qaysi qismida buyruq beriladi?
- 306.Harakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish uchun qanday buyruq beriladi?
- 307.Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?
- 308.Harakatni boshlash uchun qanday buyruq beriladi?
- 309.Saf mashqlari nechta guruhga bo'linadi?
- 310."Qirra bo'lib" saflanish, saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
- 311."Ilon izi" bo'lib yurish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
- 312.Juftlama qadamlar bilan orani ochish saf mashqlarini qaysi guruhiga kiradi?
- 313.Nechta davlatlarda sport gimnastikasi mavjud?
- 314.Gimnastika mashqlarini yozish shakllari?
- 315.Yonma-yon qator bu nima?
- 316.Ketma-ket qator bu nima?
- 317.Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar?
- 318.Tayanib sakrashni aniqlang!
- 319.Osilish atamasini aniqlang!
- 320.Tayanish atamasini aniqlang!
- 321.Qo'shcho'pda tayanish turlarini aniqlang?
- 322.Turnikda tebranish atamasini aniqlang?
- 323.Ko'prik atamasini aniqlang?
- 324.Dars qismlarini aniqlang!
- 325."Atletik gimnastika"- gimnastikaning qaysi turiga kiradi?
- 326.Ovqatlangandan so'ng necha soatdan keyin shaxsiy atletik gimnastika bilan shug'ullanish kerak?
- 327.Gimnastika musobaqalari necha ballik sistemada olib boriladi?
- 328.Gimnastikachilarni tayyorlash turini aniqlang?
- 329.Sog'lomlashtirish gimnastika turlarini aniqlang?
- 330.Ertalabki gigiyenik gimnastika majmuasidagi birinchi mashqni aniqlang?
- 331.Qaysi vaqtda jismoniy tarbiyada tanaffuslari o'tkaziladi?
- 332.Asosiy gimnastika qaysi shaklda o'tkaziladi?
- 333.Gimnastikaning musiqiy shakli?
- 334.Ritmik gimnastika bilan kimlar shug'ullanishi mumkin?
- 335.Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi qancha vaqtdan keyin alishtiriladi?
- 336.Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati?
- 337."Ishlab chiqarish gimnastikasi"- gimnastikaning qaysi turiga taaluqli?
- 338.Ishlab chiqarish gimnastikasi qayerda o'tkaziladi?
- 339.Asosiy gimnastika vositalari bilan qaysi yoshda shug'ullanish mumkin?
- 340.Asosiy gimnastikani vositalariga nimalar kiradi?
- 341.Asosiy gimnastikani amaliy ahamiyati nima?
- 342.Amaliy gimnastikani nechta turlari bor?
- 343.Gimnastika darsida (mashg'ulotida) qanday vazifalar hal qilinadi?
- 344.Tayanib sakrashda qanday sport anjomlaridan foydalaniladi?
- 345.Gimnastikaning tarbiyaviy vazifalarini aniqlang!
- 346.Gimnastikada sog'lomlashtiruvchi vazifalarni aniqlang!
- 347.Mator zichligini oshirish uchun qanday uslublardan foydalaniladi?
- 348.Gimnastika mashqlarini o'rgatish nechta bosqichdan iborat?
- 349.Saf mashqlar yordamida qanday vazifalar hal etiladi?
- 350.Zalning (gimlamning) o'rtalarini aniqlang?
- 351.Qirra bo'lib saflanishdan joyga ko'chish uchun qanday buyruq beriladi?

- 352.Xronometraj ma'lumoti qanday vazifalarni hal qiladi?  
 353.Pulsometriya orqali hal qilinadigan vazifani aniqlang!  
 354.Erkin mashqlarni vositalari?  
 355.Gavdaning qo'llarga tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakatini aniqlang?  
 356.Ko'tarilish atamasini aniqlang?  
 357.Statik mashqni aniqlang?  
 358.Bir oyoqda turg'un holatni saqlash atamasini aniqlang?  
 359.Gimnastika atamaları deganda nimani tushunasiz?  
 360.Tayanib sakrashni aniqlang?  
 361.Oyoqlarning bukilgan holatini atama bo'yicha aniqlang?  
 362.Oldinga umbuloq oshish uchun ehtiyotlash (yordam berish)da qayerdan ushlanadi?  
 363.Yonga to'ntarilish uchun ehtiyotlash (yordam berish)da qayerdan ushlanadi?

### **Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari**

- 364.Gigiena so'zi nimani anglatadi?  
 365.Gigiena qanday fan?  
 366.Gigienaning o'rganish obektini ko'rsating?  
 367.Gigiena fani nechta omillarni o'rganadi?  
 368.Empirik usulda to'plangan gigienik ma'lumotlarni birinchi bo'lib jamlagan olim bu:  
 369.Kasalliklarning paydo bo'lishida ichki va tashqi muxit ta'sirini asoslab bergan olim bu:  
 370.Profilaktika va me'yorlar tartibini ishlab chiqadigan gigienaning amaliy bo'limi bu:  
 371.Sog'lik xolati bu:  
 372.Xozirgi vaqtda sog'liq uchun aniq va yashirin xavf tug'dirayotgan vosita bu:  
 373.Inson salomatligiga ta'sir etuvchi fizik omillar to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?  
 374.Inson salomatligiga ta'sir etuvchi biologik omillar to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?  
 375.Tashqi muhit omillarini fizikaviy, kimyoviy, bakteriologik, toksikologik va radiologik jixatdan tadqiq qilish usuli qaysi?  
 376.Klinikalarda, korxonalarda, maktablarda va boshqa joylarda profilaktik tibbiy ko'riklar o'tkazish vaqtida qo'llaniladigan usul:  
 377.Odam a'zolari va sistemalarining vazifaviy holatini turli sharoitlarda tekshirish usullari  
 378.Tashqi muhitning salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'siri natijasini aniqlaydigan usul:  
 379.Barcha sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni asosiy gigienik masalalarga bog'lik xolda ko'yidagi gruppalariga bo'linadi.  
 380.Xozirgi kunga qadar er yuzida ma'lum bo'lgan va o'rganib chiqilgan yuqumli kasalliklarni soni:  
 381.Patogen omil kirgan organizmda yuz beradigan fiziologik va patologik o'zgarishlar yig'indisi:  
 382.Yuqumli kasallikning bironta o'lka, viloyatda yoki mamlakatda keng tarqalib ketishi bu:  
 383.Bir vaqtda halqaro miqyosda, ya'ni bir necha mamlakat va qit'alarda bironta infeksiyon kasallikning keng tarqalib ketishi bu:  
 384.Muayyan xududda bironta yuqumli kasallikning doimiy uchrab turishi bu:  
 385.Hayvonlar orasida bironta yuqumli kasallikni keng tarqalib ketishi bu:  
 386.Mikroblarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:  
 387.Xashoratlarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:  
 388.Kemiruvchilarga qarshi kurashish chora-tadbirlari majmuyi bu:  
 389.Havoni gigienik xususiyatlari ketma-ketligi to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?  
 390.Inson organizmida o'ta past havo xaroratida nima yuz beradi?  
 391.Inson organizmida o'ta yuqori havo xaroratida nima yuz beradi?  
 392.Odam tashqi muxitga issiqlikni qaysi a'zolari orqali chiqaradi?  
 393.Odam tanasi xaroratining bir me'yorda turishini nima ta'minlaydi?  
 394.Odam bir kecha-kunduzda kancha litr suyuqlik, ovqat va havo ishlatadi?  
 395.Odam bir kecha-kunduzda kancha litrgacha kisloroddan foydalanadi?

396. Atmosferaning quyi pastki qatlamining nomi nima va uning qalinligi qancha?
397. Troposferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
398. Stratosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
399. Mezosferadan yuqorigi qatlamning nomi nima va uning qalinligi qancha?
400. Atmosferaning necha km dan yuqorisida vakuumga o'xshash sharoit?
401. Atmosfera nimaning xisobiga isiydi?
402. Nima sababli quyosh urushi kasalligi kelib chiqadi?
403. Yuqori temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?
404. Past temperaturali havoda, uning namligi ham yuqori bo'lsa qanday kasalliklar yuzaga keladi?
405. Kesson kasalligi qachon yuzaga kelishi mumkin?
406. Ma'lum bir joyda ko'p yillar davomida kuzatiladigan ob-havo ko'rsatkichi bu:
407. Issiq va tropik mintaqasi bu:
408. Doimiy muzlik mintaqasi bu:
409. Ma'lum joyda vakt biriligidagi sodir bulayotgan atmosferadagi fizikaviy jarayonlar
410. Ob-havoga bog'liq bo'lgan kasalliklar \_\_\_\_\_ deyiladi.
411. Ob-havoning nechta va qanday klinik turlari farqlanadi?
412. Erdan yuqoriga ko'tarilish bilan atmosfera bosimi:
413. Cheklangan bo'shliqda sun'iy yo'l bilan yuzaga keltirilgan yoki tabiiy xususiyatlarga ko'ra qaror topgan iqlim shart-sharoitlari
414. Odam organizmining yangi iqlim sharoitiga ko'nikish qobiliyati
415. Katta yoshli odam organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?
416. Bolalar organizmidagi suv necha kun mobaynida yangilanadi?
417. Ichimlik suvi tarkibida necha xilgacha makro va mikroelement bo'ladi?
418. Koli-titr nima?
419. Koli-indeks nima?
420. Xar bir cho'miluvchi inson suv xavzasiga qancha bakteriya tushiradi, va ulardan qanchasi ichak tayoqchasi?
421. Nima uchun respublikamizda gigienik va epidemiologik jixatdan suvni tozalashga alohida ahamiyat beriladi?
422. Suvni tozalashning birinchi bosqichi bu:
423. Vodoprovod stantsiyalarida suvni zararsizlantirishning keng tarqalgan usuli:
424. Tuproqning murakkab mineral birikmalar kompleksi necha % ni tashkil etadi?
425. Tuproqning organik moddalari necha % dan iborat?
426. Sportchi tishini qachon va necha marotaba yuvishi kerak?
427. Inson tanasi, og'iz bo'shlig'ini parvarishlash bilan bog'liq bo'lgan gigienik malakalarni tarbiyalashni o'rganadigan va ishlab chiqadigan fan bu:
428. Shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiena me'yor va qoidalariga rioya qilmaslik nimaga olib keladi?
429. Gigienik talablarga javob bermaydigan poyavzalning oqibatlarini bu:
430. Juda ko'p nerv tolalarining uchlari joylashgan, tashqi taasurotni qabul qilishdagi birinchi analizator bu:
431. Inson organizmida parvarish qilish juda muxim gigienik ahamiyatga ega bo'lgan a'zo:
432. Kiyimbosh va poyabzallarning asosiy vazifasi to'g'ri ko'rsatilgan katorni aniqlang?
433. Inson organizmini xarakatlanishda sovqotish va muzlashdan ximoya qiluvchi vositalari bu:
434. Sport poyafzali va kiyimlaridan qachon foydalanish kerak?
435. Chiniqish-bu:
436. Chiniqishning nechta turi farqlanadi?
437. Inson organizmini chiniqtirish nimaga olib keladi?
438. Organizmni past xaroratga chidamligini oshirish uchun nima qilish kerak?
439. Inson organizmini chiniqtirish printsiplari to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?
440. Chiniqishning qanday turlari farqlanadi?

441. Quyoshning ul'trabinafsha nuridan kuyganda birinchi yordam:
442. Jismoniy mashqlar ta'sirida inson organizmida sodir bo'ladigan isbotlangan jarayonlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsating?
443. Suv mashqlari davomida inson tanasida nimalar sodir bo'ladi?
444. Suv bilan chiniqishni boshlashda suvning harorati necha °S bo'lishi kerak?
445. Kuyosh nuridan chiniqishda toblanishni necha daqiqadan oshirmaslik kerak?
446. Yorug'lik koeffitsienti – nima?
447. Yorug'lik nuri qaysi tomondan tushishi kerak?
448. Basseynlardagi suvning tiniqligi shu darajada bo'lishi kerak-ki:
449. Yopiq suv xavzalariga qo'yilgan gigienik talablar. tindirilgan suv basseyn kafel bilan qoplangan va keng bo'lishi kerak;
450. Organizmda plastik jarayonlarni taminlash uchun zarur bo'lgan ingradientlar:
451. Odam uxlagan vaqtida qancha miqdorda energiya sarf qiladi?
452. Energiya sarflanishini belgilash qaysi metod orqali amalga oshiriladi
453. Aerobik tipdagi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chag'i uchush, velosiped uchish, suzish) sutkasiga kancha 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?
455. Anaerobik tipdagi sport turlari (sakrash, sprintercha - yugurish) sutkasiga kancha energiya sarflanishini talab qiladi?
456. Sportchining kundizgi ovqat ratsionida uglevodning miqdori kaloriya qimmatining necha % ta'min etmog'i kerak?
457. Odam tanasi quruq qoldig'ining necha % ni oqsillar tashkil etadi?
458. Odam ovqatlanishida asosiy ozuqa moddalar bu:
459. Avitaminoz haqida tushuncha.
460. Asosiy modda almashinishi qaysi birlikda ifodalanadi ?
461. Asosiy modda almashinishi qanday aniqlanadi ?
462. Asosiy modda almashinishi nima?
463. Gipervitaminoz haqida tushuncha:

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

464. Belbog'li kurashning avvalgi nomi?
465. Belbog'li kurashda necha bor kurashchiga jazo beriladi?
466. Birinchi Olimpiada o'yinlari qaerda o'tkazilgan?
467. Guruh murabbiysi bellashuv vaqtida berilgan joyda yoki gilam atrofidagi masofa
468. Dzyudo kurashi necha daqiqa davom etadi?
469. Dzyudo kurashi qaerda paydo bo'lgan?
470. Yonbosh deganda qanday usul tushuniladi?
471. Qadimgi kurash yodgorliklari qachon topilgan?
472. Qadimda O'zbekiston xududida qanday kurash turlari mavjud bo'lgan?
473. Kurash gilamining eng kichik hajmi?
474. Qaysi yili Erkin kurash olimpiya o'yinlari doimiy sport turi bo'lib kiritilgan?
475. Kurash bo'yicha birinchi jaxon chempionati nechanchi yilda va qaerda o'tkazilgan?
476. Kurash musobaqalarida xakamlar ishlatadigan ishoralar necha xil bo'ladi
477. Kurashda yonbosh bahosi necha marotaba beriladi?
478. Kurashchilarning maxsus jismoniy fazilatlarini?
479. Kurashchining asosiy holatlarini ko'rsating?
480. Milliy kurashda 2 la kurashchida ogohlantirishlar soni bir xil bo'lib kurash vaqti tugasa qaysi kurashchiga g'alaba beriladi?
481. Milliy kurashda ogohlantirish nechta bo'ladi?
482. Musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvalga o'zgartirish kiritish mumkin. U kim tomonidan bajariladi?

483. Musobaqada kurashayotgan kurashchi raqibiga ataylab og'ir jarohat etkazganda kurashchiga qanday ogohlantirish beriladi?
484. Milliy kurash musobaqadagi vazn toifalari (18-35 yosh)?
485. Sambo kurashi qachon va qaerda paydo bo'lgan?
486. Qaysi yili kurash bo'yicha jaxon chepionati o'tkazildi?
487. Qizlar 18 yoshgacha bo'lgan kurashchilar vazin toifasi qanday bo'ladi?
488. Turkistonda qachondan boshlab professional polvonlar o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlangan?
489. Respublika sport qo'mitasi Toshkent shahrida maxsus milliy kurash sektsiyasi qachon ochildi?
490. Kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi qachon va qaerda o'tkazilgan?
491. Dunyo andozalariga mos keladigan kurash qoidalari qachon va kim tomonidan ishlab chiqildi?
492. Nechanchi yilda Al-Xakim at-Termiziy xotirasiga bag'ishlangan kurash bo'yicha xalqaro turnirni o'tkazish to'g'risidagi Vazirlar Mahkamasining qarori chiqdi?
493. O'zbek kurashi bo'yicha 1- jahon chempionlari kim?
494. Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi qachon tashkil qilindi?
495. Kurash zalining harorati qanday bo'lishi kerak?
496. Milliy kurish dasturining asosiy vazifalari.
497. Nechanchi yili o'rta maktablarning jismoniy tarbiya dasturiga kurash darsi kiritilgan?
498. Kurash darsining tuzilishi necha qismdan iborat?
499. Kurash darsni samarali o'tkazish uchun uning nechta fazasiga rioya qilish kerak?
500. Vazn toifalari. O'smirlar kichik tabaqasi (13-14 yosh)
501. Dakki iborasi kachon beriladi?
502. Kaysi xollarda "yarim" baxo beriladi?
503. Kaysi xollarda kurashchiga "sof" g'alaba beriladi?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

54 ta va undan kam savollarga to'g'ri javob berilganda – 2 (“qoniqarsiz”).

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

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

Talabaning Attestatsiya sinovidagi Bitiruv malakaviy ishini bajarish natijalariga kura quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

Talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikr lay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, o'z bilimlarini amalda qo'llash imkoniyatlarini ochib beradi, topshiriq (mavzu)ning

mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda topshiriq (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda – “5” (a'lo) baho;

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

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

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

14. Kasbiy bilim va kunikmasiga mos mavzu beriladi.

Talaba mavzu doirasida ilmiy-ijodiy salohiyatini namoyish etadi.

Mavzu buyicha quyidagi taqsimotda baholanadi:

Mavzuga oid materiallarni erkin mulohaza va tahlil qilishi, etarlicha ko'nikmaga ega bulishi –5 (“a'lo”);

Mavzuga oid materiallarni urta darajada mulohaza va tahlil qilishi, ma'lum ko'nikmaga ega bulishi – 4 (“a'lo”);

Mavzuga oid materiallarni sust darajada mulohaza va tahlil qilishi, ko'nikmaga konikarsiz darajada ega bulishi – 3 (“a'lo”);

Mavzuga oid materiallarni mulohaza va tahlil qila olmasligi, ko'nikmaga ega emasligi – 2 (“a'lo”);

Bitiruv malakaviy ishi ximoyasi DAK komissiya tarkibi asosida tashkil etiladi va Komissiya a'zolari o'rtasidagi taqdim etilgan Bitiruv malakaviy ishi muxokama asosida baxolanadi.

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

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

## **V. ATTESTATSIYA SINOVI BO'YICHA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI VA QO'SHIMA USLUBIY KO'RSATMALAR**

### **16. Asosiy adabiyotlar**

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakka kurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017
4. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014 y. Usmanxodjayev T. S, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov. Milliy vaharakatli o'yinlar. //Darslik.T.: “Iqtisod-moliya”, 2015.-265b.
5. KipchakovB.B., UsmanxadjayevT.S., BurnashevI.I., MelievX.A. 500 xarakatli o'yinlar. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2010. – 248 b.
6. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliyva harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 67 b.
7. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari o'quv - uslubiy qo'llanma Ch.:” Axborot-press” nashriyoti, 2019.
8. Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-PRESS, 2015.

9. R.S. Salomov, M.X. Mirjamolov - Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma.
10. L.B. Sobirova –Olimpiya va parolimpiya harakatining tarixi. O'quv qo'llanma Chirchiq-2020
11. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
12. Qodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
13. Pulatov A.A., Qodirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
14. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
15. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: "Voris-nashriyoti", 2017.
16. Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-press, 2015.
17. Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
18. Djalilova L.A. Olimpiya ta'limi asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
19. Djalilova L.A. Olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: ITA-press, 2018.
20. G'aybullayev N., Yodgorov R., Mamatqulova R. "Pedagogika". 2000 y. 198 b.
21. R. Mavlonova, O. To'raeva, Q. Holiqberdiev "Pedagogika". -T. O'qituvchi 2001 y.
22. Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o'quv qo'l. -T. Tafakkur-bo'stoni 2011 y.
23. Mavlonova R. Turaeva O. Xolikberdiev K. "Pedagogika". -T. 2001 y.
24. Xoliqov APedagogik mahorat. Taffakkur-bostoni. T.2011
25. B.B. Ma'murov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Toshkent: "Turon zamin ziyo" nashry, 2014. -228 b.
26. Sidorov A. A. Va boshqalar Pedagogika sporta 2000 yil Moskva
27. Psixologiya va sport psixologiyasi. / Arzikulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxabova D.B. O'quv qo'llanma. – T.,2017. – 307 b.
28. G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiyasi". -T. "O'qituvchi". 2010 y.
29. GapparovZ.G."Sport psixologiyasi". "Mexridaryo" MCHJ, 2011yil.
30. Myers David G., DeWall C. Nathan "Psychology" Worth Publishers. USA, 2015.
31. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
32. Tulaganov Sh, Raxmanova M.M, Kariyeva R.R, Sport va harakatli o'yinlar (Gandbol): JTI uchun darslik, 2019 y.
33. Pavlov Sh. K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
34. Pavlov Sh. K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMLar uchun dastur 2009 y.
35. Pavlov Sh. K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
36. Pavlov Sh. K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.
37. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.1 tom. Darslik. ITA-PRESS.T.-2014 220 b.
38. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T., - 2015 210 b.
39. Куршман Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
40. Матвеев Л.П. Теория иметодика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.

41. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. Т., -2005 250 с.
42. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T., - 2005. 300 b.
43. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T., - 2005. 180 b.
44. KulinenkovD.O., KulinenkovO.S., Sportivnaya farmakologiya. Moskva,2012. «Izdatelstvo. Sovetskiy sport»
45. OleynikS.A., GuninaL.M., Sportivnaya farmakologiya. Izdatelstva. Dialektika.Moskva 2008
46. Oleynik S.A. va b. Sport farmakologiya va dietologiyasi. – M.: ООО «I.D. Vilyams», 2008.
47. SmulskiyV.L., Sportivnaya bioximiya osnovami sportivnoy farmakologii. Kiev KGIFK, 1988.
48. Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Bioximicheskie osnovy pitaniya sportmenov., T., 2011
49. Tuychiboev M.U., Shamsutdinova G.T., Ziyamuxamedova S.A., Sportchilarningovqatlanishinibiokimyoviyasoslari., T., 2011
50. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya harakati / o‘quv qo‘llanma.
51. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlariga moslashishi. - T.: 2014 yil 101-187 b.
52. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: TVT Дивизион, 2009. – 192 с.
53. Светличания Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиот, 2014. – 84 с.
54. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуры / Под общ. ред. С.П.Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
55. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.
56. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 368 b.
57. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2020. – 250 b.
58. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va usubiyati darslik. Toshkent “Barkamol fayz media” nashryoti 2017 yil. 492 b.
59. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashri. T: 2004 y.

### **17. Qo‘shimcha adabiyotlar**

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi, - T.: 2011 y.
2. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y.
3. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T.: “Fan va texnologiya”, 2016 y. 156 bet.
4. Olimov M.S. O‘rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O‘zDJTI o‘quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo‘yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo‘llanma. –T.: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. 2010 y. – 48 b.

5. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.
6. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.
7. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.
9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
10. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012 y.
11. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: “SHARQ” 2011 y. – 44 b.
12. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.
13. Колобов В.А. /Легкоатлетической десятиборе, – Т.: 2013 г.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждает. М., 2002 г.
15. Шокиржонова К.Т., Шокиржонов Б.А. /Метания копия –Т.: 2011 г.
16. Шокиржонова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.
17. Usmonxodjayev T.S., Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi,1992. –80 b.
18. Usmonxodjayev T.S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 2000. – 148 b.
19. Usmonxodjayev T.S., 500 mashq va harakatli o'yinlar. T.: 1999. – 60 b.
20. Usmonxodjayev T.S., Milliy vaharakatli o'yinlar. //Darslik. T.: Iqtisod moliya, 2015 – 268 b
21. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyoti, 2002.
22. Ernazarov E. Olimpiada–jahon sporti bayrami. Ilmiy-ommabop risola. T.: “SHarq” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati, 2008.
23. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: “Extremum press”, 2017. – 136 b.
24. Po'latov A.A., Boltayev A.A., Abdujabborov J.K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2017. – 56 b.
25. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: ITA-PReSS, 2018. – 96 b.
26. Юнусова Ю.М. Физическая культура общеобразовательной школе. Учебное пособие. Т.,-2004 200 с.
27. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Т., -2009. 220 с.

### **18. Internet va Ziyonet saytlari**

1. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz), O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
2. [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org), Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,
3. [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sayti.
4. [www.paralympic.uz](http://www.paralympic.uz) – O'zbekiston Paralimpiya assosiatsiyasi.
5. [www.volleybol.uz](http://www.volleybol.uz) - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portal
6. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz) – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.
7. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
8. [www.Спортивной психолог.ru](http://www.Спортивной психолог.ru)

9. [www.Психология спорта](http://www.Психология спорта)
10. [www.Handball.uz](http://www.Handball.uz) - O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasi
11. [www.Handball.ru](http://www.Handball.ru) - Rossiya gandbol federatsiyasi
12. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)– O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i
13. [www.zoj.ru](http://www.zoj.ru) – Вестник здорового образа жизни
14. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)- Halqaro basketbol federatsiyasi portali
15. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) – A. Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi

## **VI. YAKUNLOVCHI QOIDALAR**

19. Dasturda belgilangan qoidalar O'zbekiston Respublikasi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmon va qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, shuningdek ta'lim sohasidagi vakolatli davlat boshqaruvi organlari tomonidan qabul qilingan qoida va me'yorlarga zid kelsa, yuqori turuvchi organlarda belgilangan qoida va me'yorlar amal qiladi.

20. Dastur Institut Kengashi tomonidan tasdiqlangandan so'ng, yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi hamda institutning rasmiy saytiga joylashtiriladi.

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

