

НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖ ПРЕДМЕТНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ВЫПУСКНИКОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
60112200-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО 2025/2026 УЧЕБНОМУ ГОДУ

№	Тестовые вопросы	Правильный ответ	Неправильный ответ	Неправильный ответ	Неправильный ответ
JMNMM108 - Теория и методика физического воспитания					
1.	Назовите гигиенические факторы физического воспитания.	чистота помещения, физкультурного оборудования соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п.	соблюдение гигиены спортзала, спортивной площадки, личной гигиены	соблюдение двигательной активности и отдыха, соблюдение массы тела, гигиена тела, массаж и т.п.	соблюдение чистоты помещения, физкультурного оборудования двигательной активности, учёбы и отдыха, чтение книг, гигиена тела, массаж и т.п.
2.	Назовите историческую классификацию физических упражнений.	гимнастика, игра, туризм, спорт	спорт, подвижные игры, спортивные игры, туризм	волейбол, футбол, игры, спорт	футбол, гандбол, гимнастика, спорт
3.	Как называется оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения?	двигательный навык	двигательное умение	мышление	память
4.	Что обуславливает содержание физических упражнений?	образовательную роль, влияние на личность, оздоровительное значение	образовательную роль	влияние на личность	оздоровительное значение, образовательную роль
5.	В чём заключается смысл принципа оздоровительной направленности?	заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека	заключается в формировании осознанной потребности в физкультурных занятиях	заключается в целенаправленном управлении прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств	заключается в обучении движениям, воспитании физических качеств
6.	Раскрыть понятие «физическая культура» (по Закону РУ «О физической культуре и спорте»).	часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его способностей и двигательной активности, формирования навыков здорового образа жизни,	процесс по воспитанию личности, развитию физических возможностей человека, приобретению им умений и знаний в области физической культуры и спорта.	организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.	часть культуры, направленная на вовлечение населения к занятиям физкультурой и спортом, пропаганду здорового образа жизни, совершенствования его способностей и двигательной активности, формирования навыков здорового образа жизни,

		социальной адаптации путем физического воспитания, физического развития и физической подготовки.			социальной адаптации путем физического воспитания, физического развития и физической подготовки.
7.	Как называется процесс по воспитанию личности, развитию физических возможностей человека, приобретению им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем культуры?	физическое воспитание	физическая культура	спорт	спортивное соревнование
8.	В каком спорте за участие и подготовку к соревнованиям в качестве основной деятельности спортсмены получают вознаграждение и (или) заработную плату?	в профессиональном спорте	в массовом спорте	в любительском спорте	в физкультурно-массовых мероприятиях
9.	Найти определение понятия «спорт».	организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и взаимоотношения людей, возникающие в ее процессе, на любительской и профессиональной основе	мероприятия, направленные на вовлечение населения к занятиям физической культурой и формирование здорового образа жизни среди населения.	мероприятия по физическому воспитанию, оздоровлению, развитию и вовлечению населения к занятиям физической культурой и спортом посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.	состяжание среди спортсменов или команд различных видов спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором физкультурного или спортивного мероприятия положению (регламенту).
10.	Кто такой спортивный судья?	физическое лицо, уполномоченное организатором физкультурного или спортивного мероприятия для обеспечения соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.	физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом или видами спорта, постоянно повышающее свое спортивное мастерство и принимающее участие в спортивных мероприятиях.	лицо, действующее на основании договора от имени и в интересах спортсмена, следящее за соблюдением условий заключенных договоров и прав спортсмена.	физическое лицо, имеющее разрешение на занятие тренерской деятельностью и осуществляющее проведение учебно-тренировочных, физкультурно-массовых мероприятий, а также руководство состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.
11.	Какое физическое лицо действует на основании	агент по спорту	спортсмен	спортивный судья	тренер

	договора от имени и в интересах спортсмена, следящее за соблюдением условий, заключенных договоров и прав спортсмена?				
12.	Как называются коллективы спортсменов, относящиеся к различным возрастным группам, тренеров, ученых и других специалистов в области физической культуры и спорта, медицинских и других специалистов для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Республики Узбекистан?	спортивные сборные команды республики узбекистан	учащиеся детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва	спортсмены групп спортивного совершенствования различных спортивных школ	учащиеся и весь рабочий персонал школ высшего спортивного мастерства (швсм)
13.	Как называется владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться физическими способностями в жизни, труде, спорте?	физкультурная образованность	двигательные навыки	двигательные способности	двигательные умения
14.	Что относится к негосударственным некоммерческим организациям в области физической культуры и спорта?	спортивные федерации и ассоциации, а также национальный олимпийский комитет	организации, развивающие технические и прикладные виды спорта	образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта
15.	В каком документе отмечаются сведения о государственных наградах спортсмена?	спортивном паспорте	протоколе соревнований	медицинской справке	заявке на участие в соревнованиях
16.	Наивысшее достижение, показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях	спортивный рекорд	конечный спортивный результат	спортивное мастерство	спортивный показатель
17.	Чем характеризуется временной промежуток с 12:00 – 18:00 часов?	характеризуется максимальной физической активностью	высокой умственной деятельностью	характеризуется высокой мыслительной активностью	характеризуется плохим самочувствием
18.	Смысл какого принципа системы физической культуры заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека?	принцип оздоровительной направленности	принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности	принцип оздоровительной направленности	принцип сознательности и активности
19.	Что является продуктом общественного развития и составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы?	спорт	тренажеры	зрелище	машина
20.	Что является одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы?	системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями	обучение с помощью общепедагогических методов	обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания	игровой метод
21.	Какой принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности?	принцип связи физического воспитания с практикой жизни	принцип всестороннего гармонического развития личности	принцип оздоровительной направленности	принцип сознательности и активности
22.	Как называется процесс становления, формирования и последующего изменения на	физическое развитие	физическая подготовка	физическая культура	физическое упражнение

	протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей?				
23.	На каком этапе обучения мы видим появление правильно выполненного действия и совершенствование действия?	этап углубленного изучения	этап совершенствования	этап закрепления и совершенствования	этап начального разучивания
24.	Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят.....Вместо точек вставьте нужное.	двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося	от формирования у занимающихся положительной учебной мотивации.	от погодных условий	от того, как составлено расписание занятий, настроения занимающихся, погодных условий
25.	Эффективность физических упражнений определяется.....вместо точек вставьте нужные слова.	их содержанием	степенью сложности	увеличением мышечной массы	выполнением их
26.	Что формируется на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания, сопровождающего показ комментария?	знания	память	мышление	мотивация
27.	Как называется ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой. тактильный) называется:	простой двигательной реакцией	скоростью одиночного движения	скоростными способностями	быстротой движения
28.	В чём заключается педагогическое воздействие упражнений?	в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.	в решении различных задач	в правильном выполнении упражнений	в решении образовательных, воспитательных задач
29.	К методам обучения в физическом воспитании детей относятся:.....Вместо точек вставьте нужное.	словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы	методы срочной информации, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля	практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля
30.	Основными средствами физического воспитания детей являются:.....Вместо точек вставьте нужное.	физические упражнения	гигиенические факторы	оздоровительные силы природы.	оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
31.	Что служит измерителем гибкости?	максимальная амплитуда движения	траектория движения, направление движения	активные силы двигательного аппарата	пассивные силы двигательного аппарата, эластичность мышц.
32.	Как называется ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой. тактильный) ?	простой двигательной реакцией	скоростью одиночного движения	скоростными способностями	быстротой движения
33.	Что является основным средством физического воспитания детей?	физические упражнения	гигиенические факторы	оздоровительные силы природы.	оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
34.	Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой. тактильный) называется..... Вместо точек вставьте нужное.	простой двигательной реакцией	скоростью одиночного движения	скоростными способностями	быстротой движения
35.	Какой бег наиболее эффективен для развития	равномерный длительный бег	челночный бег	короткий спринт	бег с максимальной

	выносливости?				скоростью
36.	Как часто рекомендуется тренировать выносливость?	2–3 раза в неделю	каждый день без отдыха	1 раз в месяц	только на уроках физкультуры
37.	Основным средством воспитания координационных способностей являются Вместо точек вставьте нужное.	физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны	различные физические упражнения, направленные на развитие всех основных физических качеств	разные физические упражнения, объяснения к их выполнению	методы наглядности, методы словесного воздействия, упражнения повышенной сложности
38.	Что важно соблюдать при тренировке выносливости?	постепенное увеличение нагрузки	задержку дыхания	максимальную скорость	полное отсутствие отдыха
39.	Что служит измерителем гибкости?	максимальная амплитуда движения	траектория движения, направление движения	активные силы двигательного аппарата	пассивные силы двигательного аппарата, эластичность мышц.
40.	Ответ заранее известным движение на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется..... Вместо точек вставьте нужное.	простой двигательной реакцией	скоростью одиночного движения	скоростными способностями	быстротой движения
41.	Какой бег наиболее эффективен для развития выносливости?	равномерный длительный бег	челночный бег	короткий спринт	бег с максимальной скоростью
42.	40.Как часто рекомендуется тренировать выносливость?	2–3 раза в неделю	каждый день без отдыха	1 раз в месяц	только на уроках физкультуры
43.	Из каких задач состоит подготовительная часть урока физической культуры?	подготовка к основной части	подготовка к заключительной части	подготовка к подготовительной части	подготовка к подготовительной и основной частям
44.	В чём заключается задача основной части урока физической культуры?	решение задач, определённых государственным образовательным стандартом (гос)	подготовка к основной части	подготовка к заключительной части	решение задач, определённых программой «ilk qadam»
45.	Из каких задач состоит заключительная часть урока физической культуры?	снижение эмоционального состояния	подготовка к основной части	подготовка к заключительной части	подготовка к основной части
46.	Сколько времени длится подготовительная часть урока физической культуры?	12–15 минут	15–20 минут	25 минут	30 минут
47.	Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития выносливости?	15–25	15–18	17–25	15–16
48.	Из скольких частей состоит урок физической культуры?	3	4	5	7
49.	Сколько минут длится основная часть урока?	25–30	12–15	15–20	3–5
50.	Понимание учащимися задач урока к какому пункту протокола хронометража относится?	слушание и наблюдение за учителем	время выполнения упражнения	подготовка места занятия	ожидание очереди и отдых
51.	Сколько минут длится заключительная часть урока?	3–5	12–15	15–20	25–30
52.	К какому виду задач относятся обучение, воспитание и оздоровление?	общие задачи	частные задачи	общие и частные	общие, специальные и частные
53.	К какому виду задач относится воспитание?	общие задачи	частные задачи	общие и частные	общие, специальные и частные
54.	К какому виду задач относится оздоровление?	общие задачи	частные задачи	общие и частные	общие, специальные и

					частные
55.	На что учитель должен обратить внимание перед началом урока?	исправность оборудования	наличие больных учащихся	посещаемость	спортивная форма учащихся
56.	В каких четвертях целесообразно проводить уроки гимнастики?	2/3	1/3	1/2/3/4	1/4
57.	В каких четвертях целесообразно проводить уроки лёгкой атлетики?	1/4	2/3	1/3	1/2/3/4
58.	В каких четвертях целесообразно проводить подвижные игры?	1/2/3/4	1/4	2/3	1/3
59.	В каких четвертях целесообразно проводить уроки футбола?	1/4	2/3	1/3	1/2/3/4
60.	В каких четвертях целесообразно проводить уроки спортивных игр?	1/2/3/4	1/4	2/3	1/3
61.	В каких четвертях целесообразно проводить уроки плавания?	1/4	2/3	1/3	1/2/3/4
62.	В каких четвертях целесообразно проводить уроки шахмат?	2/3	1/3	1/2/3/4	1/4
63.	Сколько частных задач решается на одном уроке?	2–3	3–4	4–5	5–6
64.	Какой процент учащихся группы занят при фронтальном методе?	100	50	20	10
65.	Какие методы используются в подготовительной части урока?	фронтальный	групповой	круговая тренировка	непрерывный (поточный) метод
66.	Какие методы используются в заключительной части урока?	фронтальный	групповой	круговая тренировка	непрерывный (поточный) метод
67.	Какой метод организации зависит от количества оборудования?	групповой	круговая тренировка	непрерывный (поточный) метод	фронтальный
68.	Какие методы используются в основной части урока?	групповой, круговая тренировка, непрерывный (поточный)	групповой	круговая тренировка	непрерывный (поточный)
69.	Из скольких частей состоит урок физической культуры?	3	4	5	2
70.	К какому виду задач относятся обучение, воспитание и оздоровление?	общие задачи	частные задачи	общие и частные	общие, специальные и частные
71.	Какой прибор используется для измерения гибкости?	гониометр	секундомер	кг	динамометр
72.	К какому виду движений относятся спортивные игры?	нестереотипные	стереотипные	скоростные	упражнения
73.	Что такое физическое качество?	двигательное качество	выполнение сложных упражнений	прыжок	упражнение
74.	Какая единица измерения используется для измерения скорости?	секунды, минуты	сантиметры, метры	единицы измерения нет	кг
75.	Что повышает упражнение, повторяемое во время утомления?	скоростную выносливость	скорость	скоростную силу	ловкость
76.	Сколько видов выносливости существует?	2	3	4	5
77.	Сколько форм проявления скорости существует?	4	5	3	2
78.	Какое качество проявляется через мышечное	сила	выносливость	ловкость	скорость

	напряжение при преодолении внешнего сопротивления?				
79.	Какая единица измерения используется для измерения силы?	кг	секунды, минуты	сантиметры, метры	единицы измерения нет
80.	Какое определение соответствует утомлению?	временное снижение работоспособности	способность противостоять утомлению	преодоление внешнего сопротивления	выполнение максимально возможного количества упражнений за короткое время
81.	Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития скорости?	у мальчиков 12–13 лет	у мальчиков 9–10 лет	у мальчиков 10–11 лет	у мальчиков 11–12 лет
82.	Какой вид гибкости развивать относительно легче?	пассивная гибкость	активная и пассивная гибкость	активная гибкость	функциональная гибкость
83.	К какому виду движений относятся единоборства?	нестереотипные	упражнения	скорость	стереотипные
84.	Найдите определение выносливости.	способность противостоять утомлению	временное снижение работоспособности	преодоление внешнего сопротивления	выполнение максимально возможного количества упражнений за короткое время
85.	Найдите определение ловкости.	способность быстро приспосабливаться к выполнению двигательных действий в новых условиях	реакция мышц на сопротивление внешней среды	способность выполнять упражнения максимально быстро за короткое время	выполнение как можно большего количества упражнений за короткое время
86.	Сколько фаз различают в движениях, выполняемых с максимальной скоростью?	2	1	3	4
87.	Что вызывает стандартное повторение упражнений?	барьер скорости	барьер бега	барьер упражнений	барьер ловкости
88.	Какой прибор используется для измерения скорости?	секундомер	динамометр	сантиметр, метр	измерительного прибора нет
89.	В какой части урока развивается гибкость?	в конце основной части и в заключительной части	в начале основной части	в подготовительной части	в конце подготовительной части
90.	К какому виду движений относятся прыжки?	стереотипные	упражнения	скорость	нестереотипные
91.	Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития скорости (у девочек)?	у девочек 11–12 лет	у девочек 9–10 лет	у девочек 10–11 лет	у девочек 12–13 лет
92.	Опора, занимающегося на руки на параллельных брусьях — это какой режим работы мышц?	изометрический	плиометрический	миометрический	аутосонический
93.	По опыту Абельского сначала применяется, затем Дайте правильный ответ.	теоретическая подготовка / практика	практика / теоретическая подготовка	практика / практика	практика, теоретическая подготовка, практика
94.	Когда человек наиболее гибок?	в конце дня	в середине дня	в начале дня	в начале и в середине дня
95.	Какой прибор используется для измерения выносливости?	секундомер	измерительного прибора нет	динамометр	сантиметр, метр
96.	Выпрямление рук занимающегося на параллельных брусьях — это какой режим работы мышц?	плиометрический	миометрический	изометрический	аутосонический
97.	Пассивная гибкость осуществляется ... Вместо точек вставьте нужное.	за счёт внешнего воздействия	за счёт собственных мышц человека	за счёт быстрого бега	за счёт собственных мышц индивида
98.	Сколько видов гибкости существует?	2	3	4	5

99.	В каком состоянии развивается выносливость у человека?	если упражнение выполняется с утомлением	если после нагрузки происходит быстрое восстановление	если упражнения выполняются без утомления	если нагрузка уменьшается
100.	К какому виду движений относится метание?	стереотипные	нестереотипные	скорость	упражнения
SpO'M104 - Спортивные игры и методика его обучения					
101.	Кто является основателем игры в баскетбол?	Джеймс Нейсмит	Уильям Морган	Хольгер Нильсен	Пьер де Кубертен
102.	В каком году возник баскетбол?	1891 году	1890 году	1892 году	1901 году
103.	В какой стране появился баскетбол?	США	Канада	Англия	Франция
104.	В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?	1932 году	1930 году	1934 году	1936 году
105.	Как расшифровывается FIBA?	Международная федерация баскетбола	Национальная баскетбольная ассоциация	Международная федерация футбола	Европейская федерация спорта
106.	Какова роль FIBA в развитии баскетбола?	Разрабатывает правила и организует международные соревнования	Выпускает спортивную форму	Проводит только школьные турниры	Готовит только судей
107.	Какие основные этапы развития баскетбола выделяют в истории игры?	Возникновение, становление, международное развитие, современный этап	Школьный, дворовый, профессиональный	Летний, зимний, олимпийский	Мужской, женский, юношеский
108.	Какие основные правила баскетбола являются базовыми?	Правила ведения, передачи, броска, фолы и времени игры	Правила подачи и аута	Правила офсайда и штрафного удара	Правила блокировки сетки
109.	Как развивался баскетбол в Узбекистане?	Через спортивные школы, клубы, сборные команды и соревнования	Только как дворовая игра	Только как школьный предмет	Только как женский вид спорта
110.	Что включает в себя техника игры в баскетбол?	Передвижения, владение мячом, передачи, приём и броски	Только ведение мяча	Только броски по кольцу	Только защитные действия
111.	На какие группы делится тактика игры в баскетбол?	Индивидуальная, групповая и командная	Нападающая и прыжковая	Силовая и скоростная	Базовая и дополнительная
112.	Какие виды передвижений используются в баскетболе?	Ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки	Только бег	Только прыжки	Только приставные шаги
113.	Что относится к технике бега, остановок и поворотов в баскетболе?	Бег лицом и спиной вперёд, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты на опорной ноге	Только бег по кругу	Только прыжки вверх	Только кувьрки и перекаты
114.	Что относится к технике прыжков в баскетболе?	Прыжки с места и в движении для броска, подбора и блок-шота	Только прыжки в длину	Только опорные прыжки	Только прыжки на скакалке
115.	Что включает техника владения мячом в баскетболе?	Ловлю, передачи, ведение и броски	Только приём мяча	Только ведение мяча	Только остановки и повороты
116.	Какие способы ведения мяча применяются в баскетболе?	Высокое, низкое, с изменением направления и скорости	Только ведение на месте	Только ведение двумя руками	Только ведение ногой
117.	Какие виды передач мяча используются в баскетболе?	Передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, сверху	Только передача ногой	Только передача назад	Только длинная передача
118.	Какие способы приёма мяча используются в баскетболе?	Ловля двумя руками и одной рукой на месте и в движении	Только приём головой	Только приём ногой	Только отбивание кулаком
119.	Какие виды бросков применяются в баскетболе?	Бросок с места, в движении, в	Только бросок из аута	Только удар головой	Только нижняя подача

		прыжке, штрафной бросок			
120.	Почему физическая подготовка имеет важное значение в баскетболе?	Обеспечивает скорость, выносливость, силу, координацию и эффективность игровых действий	Нужна только для разминки	Не влияет на результат игры	Нужна только судьям игры
121.	В каком году появился гандбол как вид спорта?	1898 год	1984 год	1913 год	1902 год
122.	В какой стране появился гандбол?	Дания	Германия	Китай	Норвегия
123.	Кто является основателем игры в гандбол?	Х. Нильсен	Абдурахманов	Изаак В.Л.	Калинский В.Б.
124.	Кто является автором первых правил игры в гандбол?	Х. Нильсен	Абдурахманов	Изаак В.Л.	Калинский В.Б.
125.	Что означает слово «гандбол»?	Ручной мяч	Ножной мяч	Летающий мяч	Мяч в корзину
126.	В каком году была создана первая международная федерация гандбола?	1928 год	1904 год	1946 год	1993 год
127.	Укажите размер зоны замены игроков в гандболе.	4,5 метра	3 м 80 см	3 м 50 см	2 м 90 см
128.	Какова масса мужского мяча № 3 в гандболе?	425–475 г	450–410 г	420–440 г	440–460 г
129.	Какова масса женского мяча № 2 в гандболе?	325–375 г	300–325 г	400–425 г	375–400 г
130.	Каков размер площади вратаря в гандболе?	6 м	7 м	5 м	8 м
131.	На каком расстоянии от ворот расположена линия свободного броска в гандболе?	9 м	10 м	8 м	7 м
132.	Сколько раз можно заменить игроков в одном матче по гандболу?	Неограниченно	3 раза	4 раза	5 раз
133.	Какова ширина линий площадки в гандболе?	5 см	6 см	7 см	8 см
134.	Укажите стандартные размеры гандбольной площадки.	40 × 20 м	36 × 18 м	38 × 19 м	44 × 22 м
135.	Сколько шагов разрешается сделать игроку с мячом в гандболе?	3 шага	2 шага	4 шага	5 шагов
136.	В каком случае в гандболе назначается 7-метровый бросок?	Если у команды незаконно лишили явной возможности забить гол	Если мяч вышел за боковую линию	Если игрок сделал больше трёх шагов	Если вратарь покинул площадь ворот без мяча
137.	В каком году Узбекистан был принят в Международную и Азиатскую федерации гандбола?	1993 год	1992 год	1994 год	2000 год
138.	Сколько секунд игрок может удерживать мяч без движения в гандболе?	3 секунды	1 секунда	5 секунд	2 секунды
139.	Какова ширина линии ворот между стойками в гандболе?	8 см	5 см	4 см	2 см
140.	Какие виды бросков по воротам применяются в гандболе?	В прыжке, с опорой, в падении, с наклоном туловища	С кувырком, с трёх шагов, в падении	С опорой, с трёх шагов, в падении	В прыжке, с трёх шагов, в падении
141.	Какова окружность футбольного мяча?	68–70 см	54–56 см	58–78 см	54–58 см
142.	Каково давление внутри футбольного мяча?	0,6–1,1 атм	1–2 атм	0,6–1,2 атм	0,5–1,1 атм
143.	Каковы размеры футбольных ворот?	7,32 × 2,44 м	5 × 3 м	3 × 2 м	2 × 3 м
144.	Каков радиус центрального круга футбольного поля?	9,15 м	3 м	7 м	5 м
145.	Каков радиус дуги в угловом секторе?	1 м	3 см	2 м	4 см
146.	Какова максимально допустимая ширина линий	Не более 12 см	Не более 15 см	Не более 14 см	Не более 10 см

	футбольного поля?				
147.	Какова допустимая длина футбольного поля?	90–120 м	40–60 м	50–70 м	120–140 м
148.	На сколько основных разделов делится техника футбола?	2	10	14	15
149.	В каком году футбол впервые был представлен на Олимпийских играх?	1900 году	1908 году	1896 году	1991 году
150.	Какова толщина стоек и перекладины футбольных ворот?	Не более 12 см	12–16 см	18 см	8–15 см
151.	Какова допустимая ширина футбольного поля?	45–90 м	45–48 м	40–92 м	25–45 м
152.	Каков размер штрафной площади от линии ворот в глубину поля?	16 м 50 см	11 м	16 м	15 м
153.	В какой стране появился футбол?	Англия	Узбекистан	Франция	США
154.	Какой частью тела вводят мяч в игру из аута в большом футболе?	Руками	Ногами	Любой частью тела	Руками и ногами
155.	Сколько игроков одной команды играет на поле в большом футболе?	11	12	7	9
156.	С какого расстояния выполняется пенальти?	11 м	7 м	13 м	9 м
157.	В каком году футбол был официально включён в программу Олимпийских игр?	1908 году	1900 году	1896 году	1992 году
158.	Когда и где в Узбекистане впервые была организована футбольная команда?	В 1912 году, в Коканде	В 1992 году, в Туркестане	В 1915 году, в Карши	В 1978 году, в Намангане
159.	Какова масса футбольного мяча?	410–450 г	600–650 г	750–800 г	800–900 г
160.	В каком году были утверждены первые официальные правила футбола?	В 1863 году	В 1991 году	В 1992 году	В 1998 году
161.	Кто является основателем игры в волейбол?	Уильям Г. Морган	Джеймс Нейсмит	Хольгер Нильсен	Пьер де Кубертен
162.	В каком году родилась игра волейбол?	1895 году	1891 году	1900 году	1912 году
163.	В каком году волейбол вошёл в программу Олимпийских игр?	1964 году	1952 году	1960 году	1968 году
164.	В каком году волейбол появился в Узбекистане?	1920 году	1912 году	1932 году	1945 год
165.	Каковы размеры волейбольной площадки?	18 × 9 м	20 × 10 м	28 × 15 м	16 × 8 м
166.	Какова высота волейбольной сетки для мужских команд?	2,43 м	2,24 м	2,35 м	2,50 м
167.	Какова высота волейбольной сетки для женских команд?	2,24 м	2,43 м	2,20 м	2,30 м
168.	Каковы основные параметры волейбольного мяча?	Окружность 65–67 см, масса 260–280 г	Окружность 70–72 см, масса 300–320 г	Окружность 60–62 см, масса 200–220 г	Окружность 75–77 см, масса 350–370 г
169.	Классификация техники игры в волейбол.	Техника нападения и техника защиты	Техника бега и техника прыжков	Индивидуальная техника и командная техника	Основная техника и дополнительная техника
170.	Какие виды передвижений используются в волейболе?	Ходьба, бег, приставные шаги, скачки, прыжки	Только бег и ходьба	Только прыжки и падения	Только повороты и остановки
171.	Что относится к основным элементам техники игры в волейбол?	Подача, передача, приём, нападающий удар, блокирование	Только подача и приём	Только нападение и защита	Только прыжки и перемещения
172.	Какие существуют способы введения мяча в игру в волейболе?	Сверху, снизу сбоку, снизу спереди.	Передача	Блокирование	Нападающий удар
173.	Какие виды передвижений используются в	Ходьба, бег, приставные шаги,	Только бег и ходьба	Только прыжки и падения	Только повороты и

	волейболе?	скачки, прыжки			остановки
174.	Что относится к основным элементам техники игры в волейбол?	Подача, передача, приём, нападающий удар, блокирование	Только подача и приём	Только нападение и защита	Только прыжки и перемещения
175.	Какой технический приём в волейболе используется для введения мяча в игру?	Подача	Передача	Блокирование	Нападающий удар
176.	Какие виды передвижений используются в волейболе?	Ходьба, бег, приставные шаги, скачки, прыжки	Только бег и ходьба	Только прыжки и падения	Только повороты и остановки
177.	Сколько секунд даётся на подачу после свистка судьи в волейболе?	8 секунд	5 секунд	10 секунд	12 секунд
178.	Сколько касаний мяча разрешается одной команде при розыгрыше в волейболе?	3 касания	2 касания	4 касания	5 касаний
179.	Каковы функции игрока либеро в волейболе?	Приём подачи и защита в задней линии без права выполнять блок и завершать атакующий удар выше верхнего края сетки	Выполнение только нападающего удара	Выполнение только подачи и блока	Игра на любой позиции без ограничений
180.	Сколько раз разрешается заменять игроков в одной партии в волейболе?	6 замен	4 замены	8 замен	10 замен

КТО'ММ308 - Виды борбы и методика его обучения

181.	Прежнее название поясной борбы?	Ферганский кураш	Андижанский кураш	Самаркандский кураш	Паркентский кураш
182.	Сколько раз борцу даётся наказание в поясной борбе?	3 раз	1 раз.	2 раз	4 раз
183.	Где были проведены первые Олимпийские игры?	Афины	Париж	Лондон	Атланта
184.	Где тренер может находиться во время поединка и на каком расстоянии от ковра он может стоять?	2 метр	1 метр	3 метр	5 метр
185.	Сколько минут длится поединок в дзюдо?	4 минут	10 минут	5 минут	3 минут
186.	Где возникла дзюдо?	в японии	в китай	южная корейя	в америке
187.	В национальной борбе как понимается приём, ёнбош?	Бросок с поясницы	Бросок через плечо	Бросок руками	Бросок ногой
188.	Когда были найдены древние памятники борбы?	2800 г до н.э.	2000 г до н.э.	3500 г до н.э.	4000 г до н.э.
189.	Какие виды борбы существовали на территории Узбекистана в древности?	Ферганская и Бухарская борба	Дзюдо и самбо	Сиримская борба	Вольная борба
190.	Каков размер ковра для национальной борбы на соревнованиях?	12x12	10x10	15x15	11x11
191.	В какой цветной форме выходят на ковер борцы с поясом?	Синий и зелёный	Синий и белый	Зелёный и красный	Зелёный и белый
192.	В каком году и где был проведён первый чемпионат мира по национальной борбе?	1999 год, город Ташкент	2001 год, Бухарская область	1998 год, Ферганская область	1997 год, Хорезмская область
193.	Сколько раз засчитывается приём «yonbosh» в борбе?	2 раза	1 раз	3 раза	4 раза
194.	Специальные физические качества борцов?	Сила, Гибкость, Выносливость, Скорость, Ловкость	Ловкость, Гибкость, Скорость, Сила	Ловкость, Гибкость, Скорость, Прыжки, Сила	Гибкость,

					Подготовленность, Сила, Смекалка
195.	Покажите основные положения борца.	Стойка, партер, мост	Лёжа, перевёрнувшись, полунаклон	Наклон назад, вращение, сидя	Боком, наклон, стоя
196.	В национальной борьбе, если у двух борцов одинаковое количество предупреждений и время поединка истекло, кому присуждается победа?	Проводится короткий поединок с наказанием.	Оба борца.	Тому, кто получил последнее предупреждение.	Предоставляется дополнительное время.
197.	Сколько предупреждений даётся в национальной борьбе?	Даётся 3 предупреждения	Вообще не даётся	Даётся 2 предупреждения	Даётся 1 предупреждение
198.	Можно ли вносить изменения в порядок проведения соревнований или в расписание? Кто это выполняет?	Главный судья	Судья-информатор	Судья на ковре	Секретарь
199.	Назовите весовые категории для участников соревнований среди мужчин(18-35лет) в борьбе КУРАШ?	60,66,73,81,90,100,+100кг	60,68,73,81,90,100,+100 кг	60,66,75,81,90,100,+100кг	56,66,73,81,90, 100,+100кг
200.	Какое предупреждение даётся борцу, если он намеренно наносит серьёзное повреждение сопернику во время соревнования?	Вынесено обманное предупреждение	Вынесено предупреждение (танбех)	Вынесено строгое предупреждение (дакки)	Вынесено лёгкое предупреждение
201.	Укажите верную строку в весовой категории 14-15 летних участников?	38, 42, 46, 50, 54, 60, 65, 71, 77, 83 кг	38, 42, 50, 54, 60, 65, 71, 81, 90кг	40, 42, 50, 54, 60, 65, 71, 76, 81, 90кг	все ответы верны
202.	Как называется чистая победа в дзюдо?	иппон	Вазари	Юко	Шидо
203.	В каком году был проведён чемпионат мира по кураш?	1999 г 1-2 май	1996 г 1-2 апрель	1994 г 2-3 ноябрь	1995 г 4-5 декабрь
204.	Какие весовые категории у девушек до 18 лет в национальной борьбе?	40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг	45, 48, 50, 60, 63, 70, +70 кг	46, 50, 57, 60, 64, 73, +73 кг	45, 47, 53, 58, 62, 66, 73 кг
205.	С какого времени в Туркестане начали проводиться соревнования между профессиональными борцами?	С 1908 года	С 1906 года	С 1905 года	С 1907 года
206.	Когда в Ташкенте была открыта специализированная секция национальной борьбы при Республиканском комитете по спорту?	1936 году	1933 году	1934 году	1935 году
207.	Когда и где проводился чемпионат Узбекистана по кураш?	1937 год, Ташкент	1936 год, Фергана	1935 год, Самарканд	1934 год, Бухара
208.	Когда и кем были разработаны правила борьбы, соответствующие мировым стандартам?	В 1991 году, президентом Международной ассоциации борьбы Комилом Юсуповым	В 1992 году, президентом Международной ассоциации борьбы Комилом Юсуповым	В 1993 году, президентом Международной ассоциации борьбы Комилом Юсуповым	В 1994 году, президентом Международной ассоциации борьбы Комилом Юсуповым
209.	В каком году был принят указ Кабинета Министров о проведении международного турнира по борьбе, посвящённого памяти Аль-Хакима ат-Термизи?	В 1993 году	В 1991 году	В 1992 году	В 1994 году

210.	Кто стал первыми чемпионами мира по национальной борьбе?	А. Курбонов, К. Муродов, Т. Мухаммадалиев, Б. Avezov, М. Махмудов	А. Гофуров, К. Араббоев, Ш. Гофуров, М. Каландаров, О. Турсонов	Б. Авезов, М. Махмудов, М. Тоджиев, А. Махкамов, М. Мухриддинов	А. Курбонов, К. Муродов, З. Эрназаров, Б. Нурматов, А. Фармонов
211.	Когда была создана Всемирная организация по развитию борьбы?	23 июня 2000 года	23 июня 2001 года	23 июня 2002 года	23 июня 2003 года
212.	Какой должна быть температура в зале для борьбы?	От +18 до +22 °С	От +20 до +22 °С	От +20 до +25 °С	От +18 до +25 °С
213.	Какие основные задачи программы по национальной борьбе	Выполнение норм тестов «Алпомиш» и «Барчиной», знакомство с основами техники борьбы	Организационные и судейские навыки	Техника и тактика борьбы	Теоретический раздел программы национальной борьбы в общеобразовательных школах
214.	В каком году урок борьбы был включён в программу физического воспитания средних школ?	1975	1977	1979	1981
215.	Из скольких частей состоит урок борьбы?	3	2	4	5
216.	Сколько фаз необходимо соблюдать для эффективного проведения урока по борьбе?	3	5	2	4
217.	Весовые категории. Младшая группа подростков (13–14 лет)	29, 33, 36, 40, 44, 52, 60, 65, 70 кг	27, 30, 39, 40, 48, 50, 54, 60, 65 кг	28, 33, 38, 41, 44, 49, 53, 56, 64 кг	27, 30, 39, 40, 48, 50, 54, 60, 65 кг
218.	Когда выносятся сигнал «дакки»?	Дакки — борцу, допустившему ошибку средней степени после предупреждения, или когда соперник использует неправильный приём.	Когда соперник использует неправильный приём.	Если борец не выполняет указания судьи.	Когда соперник выигрывает.
219.	В каких случаях присуждается «полуприём»?	Raqibni ko'tarmasdan o'tirg'izib ko'yganda — Когда соперника усаживают на ковёр без подъёма	Когда соперника прижимают к ковру	Когда соперника подбрасывают без подъёма	Когда соперника поднимают и бросают
220.	В каких случаях борцу присуждается «чистая» победа?	Если соперник снимается с поединка. Если соперник дисквалифицирован во время поединка или соревнования	Если оба плеча соперника касаются ковра. Если соперник получает частичное очко	Если соперник участвует в поединке или соревновании	если одно плечо соперника касается ковра

GO'M110 - Гимнастика и методика его обучения

221.	Что такое руки назад?	руки параллельно отведены назад до отказа	Руки подняты вверх	Руки подняты вперед	Руки подняты в стороны
222.	Что означает стойка ноги врозь?	стойка, при которой ноги расставлены на ширине плеч	Основная стойка	Стойка на одной ноге	Стойка на коленях
223.	Что означает руки вперед - наружу?	руки разведены вперед - наружу до 450	руки разведены вперед - наружу до 900	руки разведены вперед - наружу до 850	руки разведены вперед - наружу до 1800
224.	Что означает руки вверх - наружу?	руки из положения вверх	руки из положения вверх	руки из положения вверх	руки из положения вверх

		разведены в сторону на 450	разведены в сторону на 900	разведены в сторону на 2250	разведены в сторону на 1800
225.	Определите высоту гимнастического козла	110-150см	111-140см	113-151см	114-152см
226.	Дайте правильную команду ходьбе на месте	«На месте шагом марш!»	«Прямо шагом марш!»	«Шагом марш!»	«На месте стой раз-два!»
227.	Назовите длину перекладины?	240 см	235 см	250 см	238 см
228.	Назовите длину гимнастического бревна?	5 м	3 м	4 м	5,5 м
229.	Определите расстояние между кольцами	50 см	45 см	35 см	60 см
230.	Что такое колонна?	строй, в котором учащиеся стоят в затылок друг другу	интервал	строй	Фланг
231.	Что такое группировка?	положение, сед согнувшись с захватом ног руками	Упор руками	Упор лежа	Кувырок
232.	Построение в колонну	Это построение учащихся в затылок друг за другом	В круг	В толпу	Это построение учащихся рядом с друг - другом
233.	Что такое прыжок?	свободный полет после толчка ногами или одной ногой	В сторону	подскок	Перескок
234.	Что такое дистанция?	расстояние между учащимися, стоящими в колонне	перестроение	фланг	Строй
235.	Перекладина – это...?	стальная перекладина, укрепленная на двух стойках и растяжках	Деревянная перекладина, укрепленная на двух стойках растяжках	Железная перекладина, укрепленная на двух стойках	Железная перекладина, укрепленная на одной стойке растяжках
236.	«Гимнастический конь» для опорного прыжка– это...?	снаряд для для прыжков опираясь на руки	Снаряд для беговых движений и для лежания	Снаряд для перешагивания	Снаряд для переползания
237.	Вис – это...?	положение на снаряде, где плечи находятся ниже точек хвата	Положение на снаряде, где плечи находятся выше точек хвата	Положение на снаряде, где плечи находятся на уровне точек хвата	Положение на снаряде, где держатся без рук
238.	Хват – это...?	термин для определения способа удержания гимнаста на снаряде	Термин для определения гимнаста лежа на снаряде	Термин для определения гимнаста в положении сидя на снаряде	Термин для определения гимнаста в полете над снарядом
239.	Сед ноги врозь – это...?	положение сидя с разведенными врозь ногами	Положение сидя согнувшись	Положение сидя согнув ноги	Положение с полусогнутыми ногами
240.	Команда «Прямо!» — это...?	команда для начала движения с места	команда для начала движения из стойки прогнувшись	команда для начала движения шага на месте	команда для начала движения из упора присев
241.	Виды гимнастики...	Оздоровительные, образовательно-развивающие спортивные, перекладные и виды	Лечебная гимнастика, Ритмическая гимнастика, Художественная гимнастика	Атлетическая, спортивная, Прикладная гимнастика	Все ответы верны
242.	Спортивные виды гимнастики	Спортивная гимнастика, Художественная гимнастика, спортивная и акробатика	Атлетическая, спортивная, Прикладная гимнастика	Лечебная гимнастика, Ритмическая гимнастика, Художественная	спортивная акробатика и спортивная аэробика
243.	Оздоровительные виды гимнастики	Гигиеническая гимнастика,	Лечебная гимнастика,	Гигиеническая гимнастика,	спортивная аэробика,

		Лечебная гимнастика, Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика, Художественная гимнастика	Лечебная гимнастика, Ритмическая гимнастика, спортивная аэробика	спортивная акробатика, Лечебная гимнастика, Ритмическая гимнастика
244.	Что означает команда «разойдись!»?...	команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.	команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде	команда, при которой учащиеся прижимаются для самостоятельных действий	Нет правильного ответа
245.	Средства гимнастики	гимнастические упражнения, гимнастическими снарядами, без снарядов, на снарядах, музыка и слово педагога	Музыка, ленточки, булава, слово педагога	Строевые упражнения, сальто, кувырки и т.д	Нет правильного ответа
246.	Требования к терминологии в гимнастике	краткость, точность, доступность	понятность Точное, краткое описание	Доступность	Доступность
247.	Мужские снаряды в спортивной гимнастике	конь с ручками, кольца, параллельные брусья, перекладина, прыжковый конь, площадка для вольных упражнений	конь, кольца, параллельные брусья, перекладина, опорный прыжок	конь, кольца, параллельные брусья, перекладина, вольные упражнения	Опорный прыжок, конь, кольца, брусья
248.	Женские снаряды в спортивной гимнастике	брусья разной высоты, бревно, прыжковый конь, площадка для вольных упражнений	брусья разной высоты, бревно, вольные упражнения	брусья разной высоты, бревно, конь, кольца	брусья разной высоты, бревно, опорные прыжки
249.	Снаряды в художественной гимнастике	Булава, обруч, лента, мяч, скакалка	брусья разной высоты, бревно, мяч, скакалка	Мяч, скакалка, лента, обруч	Перекладина, обруч, лента
250.	Что обозначает с греческого слово «гимнастика»?	упражняю, тренирую тело	голый	упражняюсь	Тренируюсь
251.	Основатель «немецкой системы» гимнастики	Йоганн Фридрих Людвиг Кристофор Ян	Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс, Линг,	Жан Жак Руссо	Ян, Линг, Лесгафт
252.	Основатель «шведской системы» гимнастики	Пер Генрих Линг Жан Жак Руссо	Гутс-Мутс, Ян, Шписс, Линг,	Йоганн Фридрих Людвиг Кристофор Ян	Йоганн Фридрих Людвиг Кристофор Ян
253.	Основатель «сокольской системы» гимнастики	Мирослав Тырш (1832 — 1884)	Пер Генрих Линг	Петр Францевич Лесгафт	Йоганн Фридрих Людвиг Кристофор Ян
254.	Что такое терминология гимнастики?	это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.	система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений	правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.	краткое условное наименование какого-либо двигательного действия
255.	Способы образования терминов	а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя.	От присвоения имени первого исполнителя	Заимствования и переосмысления	Использование корней слов

256.	Акробатические упражнения	это система комбинаций гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности — на полу, сцене, поле стадиона и т. п. могут предназначаться для того или иного контингента занимающихся, быть индивидуальными или групповыми, выполняться с музыкальным сопровождением или без него.	Это система комбинаций гимнастических элементов выполняемых на батуте	ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки	любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами
257.	Вольные упражнения в спортивной гимнастике	комбинация гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности индивидуально, выполняются с музыкальным сопровождением или без него.	ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки	любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами	применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных
258.	Строевые упражнения это...?	средство воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.	любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально.	комбинация гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности — на полу, сцене, поле стадиона индивидуально или групповыми, выполняться с музыкальным сопровождением или без него.	любые технически несложные упражнения с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов.
259.	Общеразвивающие упражнения... это?	любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов	применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий	ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки	комбинация гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности — на полу, сцене, поле стадиона и т. п. и т.д.)
260.	Упражнения гимнастического многоборья?	Вольные упражнения, упражнения на коне с ручкой, Упражнения на кольцах, опорные прыжки, упражнения на брусьях, упражнения на	любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой,	применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-	ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске

		перекладине, упражнения на брусках разной высоты, упражнения на бревне	туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов	парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий	груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки
261.	Прикладные упражнения...это?	ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки	применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий	любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами	комбинация гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности — на полу, сцене, поле стадиона и т. п.
262.	Что такое кувырок вперед?	выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 — 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками	Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоня голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев	опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение	выполняется из положения полуприседа, руки назад толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоня голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев
263.	Что такое кувырок назад?	опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение	руки назад толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, сгибая руки и наклоня голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев	Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками	Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору
264.	Что такое переворот вперед?	переворот вперед махом одной и толчком другой ноги, опираясь обеими руками	переворот в сторону махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками	переворот назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками	переворот в сторону махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками
265.	Что такое переворот назад «фляг»?	состоит из двух полупереворотов: прыжка назад с ног на руки и прыжка с рук на ноги (курбет).	переворот в сторону махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и	переворот махом одной и толчком другой, опорой руками и головой	переворот в сторону махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и

			последовательной опорой руками		последовательной опорой руками
266.	Что такое переворот в сторону «колесо»?	упражнения в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами влево или вправо	переворот махом одной и толчком другой, опорой руками и головой	переворот с поворотом медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом	переворот в сторону махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками
267.	Что такое рондат?	выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, с поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками.	переворот назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками	переворот в сторону махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками	не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов,
268.	Какие задачи решает урок гимнастики?	оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи	Только оздоровительные	Лечебно-оздоровительные	Воспитательные
269.	Из каких частей состоит урок гимнастики?	подготовительной, основной и заключительной	Вводной и основной	Вводно-подготовительной и заключительной	Нет правильного ответа
270.	Причины травматизма на занятиях по гимнастике	Нарушения в организации занятий, нарушения в методике обучения, недисциплинированность, Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования, Несоответствие формы одежды и обуви	Недисциплинированность, Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования	Нарушения в организации занятий, нарушения в методике обучения,	Несоответствие формы одежды и обуви
УАО'М208 - Легкое атлетика и методика его обучения					
271.	Какие виды старта применяются в беге?	Низкий и высокий	Старт, выход со старта, бег по дистанции	Короткая дистанция, длинная дистанция	Спортивная ходьба
272.	Какие виды входят в раздел метаний?	Граната, толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Прыжок с шестом, планка	Мяч, стартовые колодки, секундомер	Барьер, препятствие, водная яма
273.	Какова масса гранаты для мужчин и женщины?	700 г 500 г	800 г 600 г	720 г 600 г	650 г 800 г
274.	Где располагается линия старта при беге на различные дистанции?	В зависимости от дистанции в любом месте	На поворотных дорожках	На прямых дорожках	В углу
275.	Какова длина легкоатлетической беговой дорожки?	400 м	450 м	350 м	500 м
276.	Из скольких разделов состоит лёгкая атлетика?	5	3	4	2
277.	Сколько видов прыжков существует в лёгкой атлетике?	2	4	6	25
278.	Какие существуют способы прыжка в длину?	Согнув ноги, способом	Пережат и обходной способ	Фосбери-флоп	С шестом

		«ножницы» и прогнувшись грудью			
279.	Сколько видов старта применяется в беге?	2	4	5	6
280.	Какие дистанции относятся к коротким дистанциям?	От 30 м до 400 м	От 100 м до 800 м	От 60 м до 2000 м	От 30 м до 500 м
281.	Какие дистанции относятся к средним дистанциям?	800 м 1500 м	500 м 3000 м	600 м 3000 м	30 м 2000 м
282.	Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?	3000 м 5000 м	1000 м 10000 м	200 м 1500 м	600 м 1000 м
283.	Какие дистанции относятся к сверхдлинным дистанциям?	От 20000 м до 30000 м	От 3000 м до 12000 м	От 5000 м до 30000 м	От 8000 м до 20000 м
284.	Какова длина марафонского бега?	42 км 195 м	21000 м	30000 м	От 100 м до 5000 м
285.	Какие дистанции относятся к бегу с барьерами?	80 м, 100 м, 110 м, 400 м, 3000 м	80 м 3000 м	100 м 2000 м	100 м 5000 м
286.	Какие дистанции относятся к эстафетному бегу на короткие дистанции?	4×100 м 4×400 м	4×800 м 4×300 м	4×800 м 4×400 м	4×1000 м 4×300 м
287.	Какова масса ядра для юношей и мужчин?	5 кг и 7,260 кг	4 кг и 7 кг	7 кг и 8 кг	3 кг и 8 кг
288.	Какова масса ядра для женщин?	4 кг	1 кг и 5 кг	3 кг и 5 кг	5 кг и 6 кг
289.	Какова масса молота для мужчин?	7,260 кг	6 кг	5 кг	7 кг
290.	Какова масса копья для мужчин?	800 г	720 г	650 г	750 г
291.	Каков градус сектора при толкании ядра?	34,92°	45°	65°	55°
292.	Какова ширина коридора для метания копья?	4 м	300 м	200 м	100 м
293.	Какова масса копья для женщин?	600 г	3000 г	5000 г	6000 г
294.	Каков угол сектора при метании диска и молота?	34,92°	30°	60°	40°
295.	В какой области Узбекистана впервые начала развиваться лёгкая атлетика?	В Фергане	В Самарканде	В Ташкенте	В Намангане
296.	Правда ли, что лёгкая атлетика в Узбекистане впервые начала развиваться в Самарканде?	В Самарканде не развивалась	В Джизаке развивалась	Возможно	Правильного ответа нет
297.	В каком направлении выполняется бег по кругу на стадионе?	Против часовой стрелки	По часовой стрелке	Против направления захода солнца	В сторону судьи
298.	Какова масса диска для мужчин и женщин?	1 кг и 2 кг	1,5 кг и 2 кг	2 кг и 3 кг	1 кг и 1,5 кг
299.	Какие прыжки относятся к вертикальным прыжкам?	Прыжок в высоту и прыжок с шестом	Прыжок в длину и прыжок с шестом	Прыжок в высоту и тройной прыжок	Прыжок с шестом и тройной прыжок
300.	Какие прыжки относятся к горизонтальным прыжкам?	Прыжок в длину и тройной прыжок	Прыжок с шестом и прыжок в высоту	Тройной прыжок и прыжок в высоту	Прыжок в высоту и прыжок в длину
301.	Какие прыжки относятся к прыжкам с места?	В длину	В высоту, в глубину, в длину	В длину, тройной прыжок, в высоту	Тройной прыжок, в высоту, в глубину

302.	Какова основная фаза спортивной ходьбы?	Фаза движения по дистанции	Фаза правильного движения рук и плеч	Фаза активной работы плеч и рук	Фаза ровных шагов или правильного движения ног
303.	Каковы основные фазы бега на короткие дистанции?	Занятие низкого старта, выход со старта, бег по дистанции, пересечение финиша	Положение на старте, занятие низкого старта	Подход к финишу	Бег по дистанции
304.	Какова основная фаза бега на длинные и сверхдлинные дистанции?	Бег по дистанции	Выход со старта	Занятие низкого, среднего и высокого старта	Выход из среднего и высокого старта
305.	Какое физическое качество является основным при беге на длинные дистанции?	Выносливость	Быстрота	Сила	Ловкость
306.	Каковы основные фазы прыжка в длину?	Разбег, отталкивание, полёт, приземление	Длина шага при беге	Бег	Полёт
307.	Каковы основные фазы тройного прыжка?	Скачок, шаг, прыжок	Бег, скачок	Отталкивание, полёт	Скачок, способ, полёт
308.	Каковы основные фазы прыжка в высоту?	Разбег, отталкивание, прохождение планки, приземление в специальное место	Полёт	Бег	Подготовка к отталкиванию
309.	Какая является заключительной фазой прыжка в высоту?	Приземление в специальное место	Полёт	Бег	Подготовка к отталкиванию
310.	Какие виды упражнений включает дисциплина «Лёгкая атлетика»?	Ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения многоборья	Бег на короткие, средние и сверхдлинные дистанции, упражнения многоборья	Упражнения на стадионе и в различных местах, общие и специальные упражнения	На прямых дорожках, эстафетный бег, многоборье, упражнения
311.	Какие методики используются при обучении лёгкой атлетике?	Лекционные, устные, наглядные, беседа, практические, игровые, повторные и соревновательные методы	Лекционные, наглядные, игровые методы	Беседа, наглядные, соревновательные методы	Устные, наглядные, повторные методы
312.	Объясните значение слова «атлетика».	Древнегреческое слово «атлетика» на узбекском языке означает борьбу, упражнение	Древнее французское слово «атлетика» означает людей, участвующих в соревновании	Древнее английское слово «атлетика» означает сильных людей	Арабское слово «атлетика» означает упражнения на дорожке и на поле
313.	Когда в мире появился марафонский бег из Марафона в Афины?	490 год до нашей эры	485 год до нашей эры	475 год до нашей эры	495 год до нашей эры
314.	Какой технический элемент первым изучается при обучении бегу на короткие дистанции?	Низкий старт	Бег по дистанции	Приём финиша	Выход со старта
315.	Какой технический элемент вторым изучается при обучении бегу на короткие дистанции?	Выход со старта	Низкий старт	Бег по прямой дорожке	Бег по дистанции
316.	Какой технический элемент третьим изучается при обучении бегу на короткие дистанции?	Бег по дистанции	Подход к финишу	Низкий старт	Выход со старта
317.	Какой технический элемент четвёртым изучается при обучении бегу на короткие дистанции?	Вход на финиш	Остановка после финиша	Выход со старта	Бег по дистанции
318.	Какой технический элемент первым изучается при обучении бегу на средние и длинные	Техника высокого старта	Техника выхода со старта	Техника бега по дистанции	Техника подхода к финишу

	дистанции?				
319.	Какая техническая фаза предшествует бегу по дистанции?	Техника выхода со старта	Техника бега по дистанции	Техника низкого старта	Техника остановки после финиша
320.	Определите техническую фазу, предшествующую финишу в беге на длинные дистанции.	Техника бега по дистанции	Техника финиша	Техника высокого старта	Техника выхода со старта
321.	Назовите четвёртый технический раздел в беге.	Техника входа на финиш	Техника остановки после финиша	Техника выхода со старта	Техника остановки после финиша
322.	Какая техническая фаза следует после финишной техники?	Техника остановки после финиша	Специальная техника	Техника регулирования дыхания	Техника расслабления
323.	Какова начальная техника обучения прыжку в длину?	Техника разбега	Техника полёта	Техника отталкивания	Техника подготовки к отталкиванию
324.	На что необходимо обратить внимание перед фазой полёта в прыжке в длину?	Отталкивание	Разбег	Приземление	Руки и ноги
325.	С помощью какой техники обучают способам прыжка в длину?	Техника полёта	Техника бега	Техника отталкивания	Техника равновесия
326.	Какой способ является самым простым в прыжке в длину?	Способ группировки ног	Способ прогиба назад	Способ устремления вперёд	Способ «ножницы»
327.	Какова заключительная техника прыжка в длину?	Техника приземления	Техника отталкивания	Техника полёта	Техника наклона вперёд
328.	Какова начальная техника прыжка в высоту?	Техника бега	Техника подготовки к отталкиванию	Техника отталкивания	Техника прохождения планки
329.	Какая техника выполняется перед отталкиванием в прыжке в высоту?	Техника бега	Техника подготовки к отталкиванию	Техника перехода	Техника отталкивания
330.	Какие дистанции относятся к бегу с препятствиями?	100 м 110 м	500 м 3000 м	1000 м 2000 м	100 м 5000 м
331.	Какая техника выполняется перед приземлением в прыжке в высоту?	Техника прохождения планки	Техника отталкивания	Техника бега	Техника подготовки к отталкиванию
332.	Какова основная фаза бега на сверхдлинные дистанции?	Бег по дистанции	Выход со старта	Занятие низкого, среднего и высокого старта	Выход из среднего и высокого старта
333.	В каких случаях спортсмен дисквалифицируется в спортивной ходьбе?	При сгибании коленей и раскачивании головы	Когда руки движутся недостаточно быстро	Когда ноги движутся недостаточно быстро	Когда руки и ноги движутся недостаточно быстро
334.	Где располагается финишная линия в беге?	На одном месте	На поворотных дорожках	На прямых дорожках	В зависимости от дистанции в любом месте
335.	В какой части стадиона проводится бег на 100 метров?	На прямой дорожке	На поворотных дорожках	На песчаном месте	На неровной поверхности
336.	Сколько технических фаз существует в беге на длинные дистанции?	3	5	6	8
337.	Как подаётся старт при беге на короткие дистанции?	На старт, внимание, марш	Внимание, марш	На старт, марш	На старт, марш

338.	В каком случае результат считается финишем?	При пересечении финишной линии	При приближении к финишу	Во время бега по дистанции	При остановке после финиша
339.	Какая часть тела спортсмена должна пересечь финишную линию для фиксации результата?	Когда пересекает грудью	Когда пересекает ногой	Когда пересекает рукой	Вместе
340.	Как подаётся старт при беге на средние дистанции?	На старт, марш	Внимание, марш	На старт, внимание, марш	Выход со старта
341.	Как подаётся старт в спортивной ходьбе?	На старт, шагом	Внимание, шагом	На старт, внимание, шагом	Выход со старта
342.	Сколько технических фаз существует в прыжке в длину?	4	6	8	9
343.	На каких дистанциях используется стартовый блок?	Короткая дистанция	Средняя дистанция	Длинная дистанция	В спортивной ходьбе
344.	Какой вид старта применяется в спортивной ходьбе?	Высокий старт	Низкий старт	Средний старт	Со стартовых колодок
345.	Какова основная фаза бега на сверхдлинные дистанции?	Бег по дистанции	Занятие низкого, среднего и высокого старта	Выход со старта	Выход из среднего и высокого старта
346.	Входит ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?	Входит	Не входит	Будет добавлено	Не включено
347.	Какова ширина беговой дорожки в лёгкой атлетике?	1,22–1,25 м	2,05 м	1,00 м	1,40 м
348.	С помощью какого прибора измеряется время в беге?	Секундомер	Наручные часы	Часы	Песочные часы
349.	На каких дистанциях не используются стартовые колодки?	3000 м	200 м	60 м	100 м
350.	Сколько водных ям используется в беге с препятствиями?	1	4	5	3
351.	Какую ногу ставят вперёд при старте?	Сильная нога	Левая нога	Правая нога	Обе ноги
352.	Во сколько раз спортивная ходьба считается эффективнее обычной ходьбы?	2–2,5	3–4	7–8	5–6
353.	Определите технику, выполняемую на поворотах.	Выбрасывая правую руку и правую ногу шире и быстрее	Широким шагом	Подавая грудь вперёд	С наклоном вперёд
354.	С какой стороны дорожки устанавливаются стартовые колодки при беге на 200 метров?	В правую сторону	В середину	Назад	В левую сторону
355.	В каком случае происходит фальстарт?	Если старт выполнен до сигнала «Марш»	При входе на финиш	Во время бега по дистанции	Перед стартом
356.	Какая команда выполняется после выстрела стартового пистолета?	Бегом	Внимание	На старт	Приготовиться
357.	Какие дистанции относятся к спортивной ходьбе?	От 3 км до 50 км	От 100 км до 300 км	От 1,5 км до 5,5 км	От 1 км до 3 км
358.	Какова основная техническая задача спортивной	Фаза движения рук, плеч, таза и ног	Фаза активной работы плеч и рук	Фаза правильного движения рук и плеч	Фаза ровных шагов или правильного движения

	ходьбы?				ног
359.	Определите вторую фазу бега на длинные дистанции.	Бег по дистанции	Специальная техника	Техника расслабления	Техника постепенного ускорения со старта
360.	Какая дистанция относится к бегу с препятствиями?	110 м	1000 м	600 м	500 м
361.	Какие виды старта применяются в беге?	Низкий и высокий	Старт, выход со старта, бег по дистанции	Короткая дистанция, длинная дистанция	Спортивная ходьба
362.	Какие снаряды входят в раздел метаний?	Граната, толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Мяч, стартовые колодки, секундомер	Прыжок с шестом, планка	Барьер, препятствие, водная яма
363.	Какова масса гранаты для мужчин и женщин?	700 г 500 г	800 г 600 г	650 г 800 г	720 г 600 г
364.	Где располагается линия старта в беге?	В зависимости от дистанции в любом месте	На поворотных дорожках	В углу	На прямых дорожках
365.	В какой стране состоялись первые Олимпийские игры?	Греция	Англия	Франция	Италия
366.	На каких дистанциях используются стартовые колодки?	100	800	В спортивной ходьбе	5000
367.	Какой вид лёгкой атлетики не входит в многоборье?	Спортивная ходьба	100 м	Метание диска	Прыжок в длину
368.	Сколько видов прыжков в высоту существует?	2 вида	8 видов	6 видов	7 видов
369.	Относится ли барьер к легкоатлетическому инвентарю?	Входит	Гимнастический снаряд	Не входит	Акробатический снаряд
370.	К какой категории дистанций относится 30 метров?	Короткая дистанция	Средняя дистанция	Прыжок в длину	Длинная дистанция
371.	По каким признакам классифицируются общеразвивающие упражнения?	По анатомическим и физиологическим признакам	По сложности упражнения	По способу выполнения	По физиологическому воздействию
372.	С каких упражнений рекомендуется начинать комплекс общеразвивающих упражнений?	Упражнения на растягивание и формирование правильной осанки	Приседания	Вращательные и маховые упражнения	Упражнения для рук и головы
373.	Определите методы обучения общеразвивающим упражнениям.	Метод объяснения и показа	Объяснение и показ	Показ целиком и по частям	Соревновательный и подражательный метод
374.	Определите способы проведения общеразвивающих упражнений.	Пошаговый, непрерывный и двигательный методы	Метод отдельного выполнения	Непрерывное и отдельное выполнение в движении	Непрерывный, отдельный и круговой метод
375.	Из скольких упражнений обычно состоит комплекс общеразвивающих упражнений?	10–12 упражнений	9–11 упражнений	7–9 упражнений	13–15 упражнений
376.	Какую команду даёт преподаватель после показа общеразвивающего упражнения для его	«Примите исходное положение и начинаем упражнение вместе!»	«Все начинаем упражнение!»	«Примите исходное положение и начинайте упражнение!»	«Примите исходное положение!»

	выполнения?				
377.	Какие задачи решаются с помощью общеразвивающих упражнений?	Оздоровительные и образовательные задачи	Воспитательные, основные положения	Учебные и воспитательно-практические задачи	Закрепляюще-повторяющие упражнения
378.	Какая команда подаётся при непрерывном выполнении общеразвивающих упражнений?	Начинайте следующее упражнение и выполняйте правильно	Следующее, последнее	Последнее	Начинайте упражнение
379.	Определите правила завершения общеразвивающих упражнений.	Раз-два-три — упражнение окончено	Раз-два-три-четыре — упражнение окончено	Раз-два-три-четыре-пять — упражнение окончено	Раз-два-три-четыре — остановить упражнение
380.	На основе чего преподаватель физической культуры строит занятие?	На основе требований государственного стандарта образования с учётом возраста и пола занимающихся	С учётом возраста и пола занимающихся	На основе учебных пособий	На основании приказа директора
381.	Что понимается под исходным положением (И.П.)?	Исходное положение перед началом упражнения и движения	И.П., ноги широко расставлены	А.П., положение ног разведено	Положение окончания упражнения
382.	Определите промежуточное положение рук в процессе выполнения упражнений.	Руки вытянуты вперёд на ширине плеч	Руки впереди	Руки над головой	Руки сзади
383.	Определите положение ног при строевом стоянии в одну шеренгу.	При построении в одну шеренгу положение ног вместе	Ноги разведены	Ноги на ширине плеч	Ноги широко расставлены
384.	Покажите положение ног в согнутом состоянии.	Приседание при положении ног вместе и на ширине плеч	Сидя	Наклон	Сидя с опорой
385.	Определите положение согнутых рук в исходных положениях.	Исходное положение: руки за головой, на поясе и на плечах	Руки в стороны	Руки вверх	Руки вниз

ЖТГСТВА308 - Гигиена физической культуры и медико-физиологические основы спорта

386.	Что означает слово гигиена?	здоровые	чистота	лечение	профилактика
387.	Гигиена какой предмет?	медицинский	физиологический	биологический	клинический
388.	Покажите объект изучения гигиены?	внешняя среда и реакция организма	Деятельность и условия жизни человека	Удлинение жизни и укрепление здоровья	Труд и условия жизни
389.	Сколько факторов изучает предмет гигиены?	5	4	3	2
390.	Первый ученый собиравший гигиенические информации накопленный эмперическим методом:	Гиппократ	Абу Али ибн Сина	Е. Паркс Дж. Саймон	М. Петтенкофер, К. Флюгге
391.	Учённый основавший влияние внешних и внутренних факторов в развитие и возникновение болезни:	Абу Али ибн Сина	Гиппократ	Е. Паркс и Дж. Саймон	М. Петтенкофер, К. Флюгге
392.	Практический отдел гигиены разрабатывающий профилактику и распорядка нормативов:	Санитария	Эпидемиология	Социология	Этимология
393.	Микробиологи своими изобретениями обогатившие гигиены с широкой информацией природы и полученные результаты помогавшие определение путей распространения	Л. Пастер, Р. Кох, И. И. Мечников, Н. Ф. Гамалея	Гиппократ, Абу Али Ибн Сина	А.Р. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман	М. Петтенкофер, К. Флюгге, М.Рубнер

	инфекционных заболеваний:				
394.	Основатели научной и экспериментальной гигиены в России:	А.Р. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман	М. Петтенкофер, К. Флюгге, М.Рубнер	Е. Паркс и Дж. Саймон	М.Леви
395.	Основатели научной и экспериментальной гигиены в Германии:	М.Петтенкофер, К.Флюгге, М.Рубнер	А.Р.Доброславин и Ф.Ф. Эрисман	Е. Паркс и Дж. Саймон	М.Леви
396.	Основатели научной и экспериментальной гигиены в Англии:	Е. Паркс и Дж. Саймон	М.Петтенкофер, К.Флюгге, М.Рубнер	А.Р.Доброславин и Ф.Ф. Эрисман	М.Леви
397.	Основатели научной и экспериментальной гигиены во Франции:	М.Леви	М.Петтенкофер, К.Флюгге, М.Рубнер	Е. Паркс и Дж. Саймон	А.Р.Доброславин и Ф.Ф. Эрисман
398.	Во время феодализма где требовались соблюдение правил личной гигиены и больных с инфекционными заболеваниями располагат отдельное комнату, отделить их от населения?	Древней Бухаре	В городе Куве	В городе Афрасиёб	Древней Хорезме
399.	Ученый в первые с целью профилактики от оспы рекомендовавший проводит вакцинации это:	Абу Бакр ар-Розий	Абу Али ибн Сина	Исмаил Журжоний	Абу-сахл МА-сихий
400.	Ученый в первые глубоко останавивцей к гигиеническому воспитанию это:	Исмаил Журжоний	Абу Бакр ар-Розий	Абу Али ибн Сина	Абу-сахл МА-сихий
401.	Нормативы гигиенического процесса и санитарный контроль при планирование и строительстве различных объектов это:	Принудительный санитарный контроль	Текущей санитарный контроль	Коммунальный санитарный контроль	Радиационный санитарный контроль
402.	Регулярный контроль санитарного состояние работающего объекта это:	Текущей санитарный контроль	Принудительный санитарный контроль	Коммунальный санитарный контроль	Радиационный санитарный контроль
403.	Ученый внесший значительный вклад своим трудом гигиеническую науку в Республике Узбекистан:	А.З.Зоихидов, С.Н.Бобожонов, Қ.С.Зоиров, Ш.М.Махкамов, Р.У.Убайдуллаев.	А.И.Рихсиев, Н.Ф.Назаров, М.У.Тўйчибоев.	Ш.Х.Хонкелдиев, И.М.Саидов, З.Ю.Газиева.	А.М.Убайдуллаев, А.Ж.Жўраев, Г.А.Содиқова.
404.	Наука, изучающая влияние различных факторов на здоровье занимающихся это:	Гигиена физической культуры и спорта	Коммунальная гигиена	Радиационная гигиена	Гигиена детей и подростков
405.	Цель гигиены физической культуры и спорта:	Изучение профилактики различных заболеваний с использованием факторов физической культуры и спорта	Разработка пути противоэпидемические и профилактические мероприятия среды населения	Изучение вопросы значение и влияние ионизирующих излучение на организм человека	Изучение влияние вопросы трудового процесса и разработанных факторов на организм человека
406.	Кто является основоположником теории физического образования и воспитания?	П.Ф.Лесгафт	И.Е.Игнатов	И.А.Волжинский	А.А.Минх
407.	Кто является ближайшим последователем П.Ф.Лесгафта?	В.В.Гориневский	И.Е.Игнатов	И.А.Волжинский	А.А.Минх
408.	Здоровое состояние это:	Балансировка гомеостаза организма человека с факторами внешней среды.	Стабильность организма для различных заболеваний, низкой и высокой температуре, физической работе.	Стабильность организма на влияние факторов болезни	Определяется адаптивными возможностями организма человека
409.	В данное время средства зарождающие скрытая и открытая опасность для здоровья это:	Научно-технический прогресс	Неинфекционные заболевания	Инфекционное заболевание	Злокачественные новообразование
410.	Определите правильно указанные ряды физических факторов, влияющих на здоровье человека?	Температура, влажность и движение воздуха, атмосферное давление, солнечная радиация,	Солнечная радиация, шум, вибрация, ионизирующие излучения,	Температура, влажность и движение воздуха, атмосферное давление и	Температура, влажность и движение воздуха, шум, вибрация,

		шум, вибрация, ионизирующие излучения, электромагнитный, тепловой, акустический, гравитационный и другие различные изображение энергии.	электромагнитный, тепловой, акустический, гравитационный и другие различные изображение энергии.	другие различные изображение энергии.	ионизирующие излучения и другие различные изображение энергии.
411.	Определите правильно указанные ряды биологических факторов влияющих на здоровье человека?	Патогенные микроорганизмы, вирусы и простейщие, глисты, макро и микроскопические грибки	Простейшие, глисты, макро и микроскопические грибки	Патогенные микроорганизмы, вирусы и макро и микроскопические грибки	Патогенные микроорганизмы, вирусы и простейщие, глисты
412.	Покажите метод исследования факторов внешней среды в физическом, химическом, бактериологическим, токсикологическим и радиологическим отношение?	Лабораторные методы исследования	Санитарные методы исследования	Экспериментальный метод исследования	Клинический метод исследования
413.	Метод исследования применяемые во время профилактических медицинских осмотров в клиниках, предприятиях, школах и других местах:	Клинические методы наблюдения	Лабораторные методы исследования	Санитарные методы исследования	Экспериментальный метод исследования
414.	Методы исследования функционального состояния органов и систем человека в различных обстановках:	Физиологические методы наблюдения	Лабораторные методы исследования	Санитарные методы исследования	Экспериментальный метод исследования
415.	Метод определяющий результаты положительной или отрицательной влияние внешних факторов на здоровье человека:	Статистический метод исследования	Лабораторный метод исследования	Санитарный метод исследования	Экспериментальный метод исследования
416.	Все оздоравливающие физические занятия учитывая основные гигиенические вопросы подразделяется следующие группы:	Развивающие, подготавливающие, стимулирующие, восстанавливающие.	Координирующие, занимающие, релаксирующие.	корректирующие оздоравливающие.	развивающие, релаксирующие
417.	Количества до настоящее время в мире известные и изученные инфекционное заболевание:	свыше 1060.	свыше 2000.	свыше 2500.	свыше 3000.
418.	Комплекс физиологические и патологические изменение происходящие в организме человека при проникновение патогенного фактора:	инфекционный процесс	Инфекционное заболевание	Инфекционное состояние	Сезонное заболевание
419.	Как называется широкое распространение инфекционное заболевание в районах, области или в Республике?	эпидемия	пандемия	эндемия	эпизоотия
420.	Как называется широкое распространение инфекционное заболевание одновременно в мире, или в нескольких странах?	пандемия	эпидемия	эндемия	эпизоотия
421.	Как называется постоянное наблюдение в одном регионе инфекционное заболевание?	эндемия	пандемия	эпидемия	эпизоотия
422.	Как называется широкое распространение инфекционное заболевание среды животных?	эпизоотия	эндемия	пандемия	эпидемия
423.	Комплекс мероприятия проводимое с целью ликвидации микроорганизмов это:	дезинфекция	дезинсекция	дератизация	эпидемия
424.	Комплекс мероприятия проводимое с целью ликвидации хищных меликопитающих это:	дезинсекция	дезинфекция	дератизация	эпидемия

425.	Комплекс мероприятий проводимое с целью ликвидации грызунов это:	дератизация	дезинсекция	дезинфекция	эпидемия
426.	Воздух необходим человеку	Для дыхания	Для движения	Для иммунитета	Для мышления
427.	Определите ряд, правильно указанные гигиенические свойства воздушной среды?	1) физические свойства; 2) химический состав; 3) механические примеси; 4) бактериальная загрязненность.	1) физические свойства; 2) химический состав; 3) механические примеси.	1) химический состав; 2) механические примеси; 3) бактериальная загрязненность.	1) физические свойства; 2) механические примеси; 3) бактериальная загрязненность.
428.	Температура воздуха прежде всего влияет	на теплообмен	На сердца	На кожи	На печень
429.	Что возникает в организме человека при очень низкой температуре воздуха?	Переохлаждение	Перегревание	Снижение скорости движения	Увеличение скорости движения
430.	Что возникает в организме человека при очень высокой температуре воздуха?	Перегревание	Снижение скорости движения	Увеличение скорости движения	Переохлаждение
431.	Человек какими органами выделяет тепло во внешнюю среду?	Через кожные покровы, дыхательных путей и органов выделения	Только через кожные покровы	Только через дыхательные пути	Только через органы выделения
432.	Что способствуют нормальной температура организма человека?	физическая и химическая терморегуляция	Только физическая терморегуляция	Только химическая терморегуляция	Соблюдение гигиенических нормативов
433.	Человек в сутки употребляет сколько литров жидкости, еда и воздух?	1,5-2,0 литра жидкости, 1,5-2 литр еда, 25 кг воздух.	2,5-3,0 литра жидкости, 2,5-3 литр еда, 30 кг воздух.	1,0-1,5 литра жидкости, 1,0-1,5 литр еда, 20 кг воздух.	0,5-1,0 литра жидкости, 0,5-1 литр еда, 15 кг воздух.
434.	Человек в сутки использует сколько литров кислорода?	от 600 до 1000 литров	от 500 до 900 литров	от 400 до 800 литров	от 300 до 700 литров
435.	Человек в 1 минуте покое, сидячем и стоячем положение, при ходьбе и плавании использует сколько литр воздух?	в покое - 9 литр, сидячем положение - 10,6 литр, стоячем положение - 12 литр, при ходьбе - 24,8 литр, , при плавание - 41,3 литр.	в покое - 8 литр, сидячем положение - 9,6 литр, стоячем положение - 11 литр, при ходьбе - 23,8 литр, , при плавание - 40,3 литр.	в покое - 7 литр, сидячем положение - 8,6 литр, стоячем положение - 10 литр, при ходьбе - 22,8 литр, , при плавание - 39,3 литр.	в покое - 6 литр, сидячем положение - 7,6 литр, стоячем положение - 9 литр, при ходьбе - 21,8 литр, , при плавание - 38,3 литр.
436.	Как называется самый низкий пласт атмосферы и сколько км составляет его плотность?	Тропосфера, его плотность 8-16 км.	Стратосфера, его плотность 40-70 км.	Мезосфера, его плотность 100 км.	Термосфера, его плотность 1000 км.
437.	Как называется пласт сверху Тропосферы и сколько км составляет его плотность?	Стратосфера, его плотность 40-70 км.	Тропосфера, его плотность 8-16 км.	Мезосфера, его плотность 100 км.	Термосфера, его плотность 1000 км.
438.	Как называется пласт сверху Стратосферы и сколько км составляет его плотность?	Мезосфера, его плотность 100 км.	Стратосфера, его плотность 40-70 км.	Тропосфера, его плотность 8-16 км.	Термосфера, его плотность 1000 км.
439.	Как называется пласт сверху Мезосферы и сколько км составляет его плотность?	Термосфера, его плотность 1000 км.	Стратосфера, его плотность 40-70 км.	Мезосфера, его плотность 100 км.	Тропосфера, его плотность 8-16 км.
440.	Из скольких км выше в атмосфере обстановка в виде вакуума?	Из 200-300 км выше	Из 150-200 км выше	Из 125-175 км выше	Из 100-150 км выше
441.	На фоне чего нагревается атмосфера?	На фоне нагревание земли	На фоне солнца	На фоне ультрафиолетовых лучей	На фоне инфракрасных лучей
442.	Определите правильно указанный ряд состава вдыхаемого воздуха?	азот-78%, кислород -20-21%, SO2-0,03-0,04%, инертные газы - 0,7-0,8%	азот-78%, кислород -15,5-18%, SO2-2,5-5%, инертные газы -0,7-0,8%	азот-80%, кислород -20%, SO2-0,03-0,04%, инертные газы -0,7-0,8%	азот-79%, кислород -18%, SO2-2,5-5%, инертные газы -0,7-0,8%

443.	Определите правильно указанный ряд состава выдыхаемого воздуха?	азот-78%, кислород -15,5-18%, SO ₂ -2,5-5%, инертные газы -0,7-0,8%	азот-78%, кислород -20-21%, SO ₂ -0,03-0,04%, инертные газы -0,7-0,8%	азот-80%, кислород -20%, SO ₂ -0,03-0,04%, инертные газы -0,7-0,8%	азот-79%, кислород -18%, SO ₂ -2,5-5%, инертные газы -0,7-0,8%
444.	От чего возникает в человеческом организме солнечный удар?	От влияния коротковолновыиинфракрасных лучей	От влияние ультрафиолетовых лучей	От непосредственного действия солнца на головы	От жары поднимающиеся нагревший земли
445.	Какие заболевание может возникат при повышенной влажности и высокой температуре воздуха?	Заболевание связанная с перегреванием организма	Заболевание связанная с переохлаждением организма	Инфекционное заболевание	Неинфекционное заболевание
446.	Какие заболевание может возникат при повышенной влажности и низкой внешней температуре воздуха?	Заболевание связанная с переохлаждением организма	Инфекционное заболевание	Неинфекционное заболевание	Заболевание связанная с перегреванием организма
447.	В жилых помещениях сколько % составляет норма относительной влажности воздуха?	30-60%	50-60%	60-70%	30-40%
448.	От скольких м/сек привыщающий скорость движение воздуха к человеку чувствуется как ветер?	1 м/сек	2 м/сек	3 м/сек	4 м/сек
449.	Атмосферное давление в норме сколько мм ртутного столба?	760 мм ртутного столба	750 мм ртутного столба	740 мм ртутного столба	770 мм ртутного столба
450.	Когда возникает горная болезнь?	При очень низком атмосферном давлении	При очень высоком атмосферном давлении	При нормальном атмосферном давлении	При снижении или увеличение атмосферного давлении
451.	Когда возникает болезнь Кессона?	При очень высоком атмосферном давлении	При нормальном атмосферном давлении	При очень низком атмосферном давлении	При снижении или увеличение атмосферного давлении
452.	Многолетний режим погоды в данной местности это:	Климат	Погода	Атмосфера	Тропосфера
453.	Жаркий и тропический климат это:	от экватора 30° географической широте, среднегодичное температура +20°С.	Среднегодичное температура от +20°С до +10°С.	Среднегодичное температура от +10°С до +0°С.	Около тундры
454.	По признаку средних температур территория Республики Узбекистан делится, сколько климатического района?	на четыре климатического района	на пять климатического района	на шесть климатического района	на семь климатического района
455.	Покажите правильно указанный ряд местный разновидности климата?	континентальный, морской, степной, горный	континентальный, степной, горный	морской, степной, горный	континентальный, морской,
456.	Благоприятные климатические факторы часто для чего используется?	для закаливания организма	для повышения настроение	для улучшение общей самочувствие	для повышения сыли
457.	Сложный динамический комплекс различных атмосферных факторов, который оказывает влияние организм человека и условия его жизни это:	Погода	Климат	Атмосфера	Тропосфера
458.	Какая дисциплина изучает влияние климата и погоды на здоровье человека?	Климатология	Микробиология	Эмбриология	Гистология
459.	Как называется заболевание, связанное с погодой?	Метеотропные заболевание	Сезонное заболевание	Инфекционное заболевание	Неинфекционное заболевание

460.	Сколько и какие климатические виды погод различают?	3 климатические виды: оптимальный, возбуждающий и острое климатические.	4 климатические виды: оптимальный, возбуждающий, подострое и острое климатические.	2 климатические виды: оптимальный, возбуждающий.	1 климатические виды: оптимальный.
461.	Как называется климатические условия какого-либо участка местности, которые обусловлены или природными факторами, или созданы искусственным путем?	называется микроклиматом.	называется макроклиматом.	называется климатом.	называется акклиматизацией.
462.	Как называется социально-биологический процесс приспособления человека к новым климатогеографическим условиям?	называется акклиматизацией	называется микроклиматом.	называется макроклиматом.	называется климатом.
463.	Сколько % вода в организме взрослого человека?	60%	70%	80%	90%
464.	Сколько % вода в организме новорождённого?	90%	80%	70%	60%
465.	Сколько % вода в организме детей?	80%	70%	60%	90%
466.	Сколько % вода в организме подростков?	70%	60%	90%	80%
467.	При легкой физической работе человек сколько литров воды теряет?	3 литр	2 литр	1,5 литр	1 литр
468.	При тяжелой физической работе человек сколько литров воды теряет?	6-8 литр	5-5,5 литр	4-5 литр	4-4,5 литр
469.	Сколько % потере содержащейся в организме воды вызывает смерть?	20%	18%	15%	10%
470.	Как называется природное образование, состоящее из генетически связанных между собой горизонтов, формирующихся в результате преобразования поверхностных слоев земной коры?	* Почва	Вода	Воздух	Микроорганизмы
471.	Какие вещества находящейся в почве окисляются до углекислоты и воды?	* Углеводы и жиры	Углеводы и белки	Жиры и белки	Белки
472.	Какие вещества находящейся в почве окисляются до азотистой и азотной кислоты?	* Белки	Углеводы и жиры	Углеводы и белки	Жиры и белки
473.	Спортсмены когда и сколько раз за сутки должны чистить зубы?	*вечером перед сном и утром после завтрака, в сутки 2 раза.	Рана утром, в сутки один раз	вечером перед сном, в сутки один раз.	утром после завтрака, в сутки один раз.
474.	Как называется дисциплина разрабатывающей и изучающей уход полости рта и тело человека?	*Личная гигиена	Коммунальная гигиена	Радиационная гигиена	Гигиена детей и подростков
475.	На что приводит не выполнение норм и требование личной гигиены, занимающиеся физической культурой и спортом?	* Нетолько болезни, а снижение закаливание и работоспособности, а также временно останавливать спортивной деятельности.	развитие какой нибуть болезни.	снижение закаливание и работоспособности.	временно останавливать спортивной деятельности
476.	На что приводит обувь не отвечающие к гигиеническим требованиям?	* отморожение, царапине ног и снижение спортивных результатов	Отморожение ног	Царапине ног	снижение спортивных результатов
477.	Очень многие нервные окончания расположенный, первый анализатор принимающие внешние раздражители это:	*Кожа	Уши	Язык	Глаза
478.	Уход огромный гигиенический значение	*Ротовая полость и зубы	Сердца	Легкое	Почка

	имеющий орган человеческого организме это:				
479.	Определите правильно указанный ряд гигиенические свойства одежды?	*воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость.	паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость.	воздухопроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость.	воздухопроницаемость, паропроницаемость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость.
480.	Средства защиты от холода и отморажение человеческого организма это:	*Одежда и обувь	Постельные принадлежности	Одежда	Обувь
481.	Определите правильно указанный ряд гигиеническое требование обуви занимающиеся?	* Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной.	Спортивная обувь должна быть легкой, прочной, мягкой и эластичной	Спортивная обувь должна быть удобной, прочной, мягкой и эластичной	Спортивная обувь должна быть удобной, легкой и эластичной
482.	Когда можно использовать спортивная одежда и обувь?	*Можно использовать во время занятия физической культурой и спортом.	Можно использовать во время занятия всяких работ.	Можно использовать во время занятия домашних работ.	Можно использовать во время занятия всяких, домашних работ и физической культурой и спортом
483.	Гигиенические требование предъявляемый к форме спортивной обуви это:	* Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений.	Она должна не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений.	Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений.	Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении.
484.	Спортивные сооружения подразделяются на:	*основные, вспомогательные и сооружения для зрителей.	Основные и сооружения для зрителей.	Основные и вспомогательные.	Вспомогательные и сооружения для зрителей.
485.	Нормируется и прозрачность воды бассейнов:	* Уровень прозрачности должен быть таким, чтобы можно было видеть белый диск диаметром 20 см в 4 метра глубины.	Уровень прозрачности должен быть таким, чтобы можно было видеть белый диск диаметром 20 см в 3 метра глубины.	Уровень прозрачности должен быть таким, чтобы можно было видеть белый диск диаметром 20 см в 2 метра глубины.	Уровень прозрачности должен быть таким, чтобы можно было видеть белый диск диаметром 20 см в 1 метра глубины.

Заведующий кафедры:

С.В.Азизов