

**МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**“УТВЕРЖДАЮ”**

**Проректор по учебной работе  
НамГПИ**

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

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ **2026-год**

**ПРОГРАММА**

**требований межпредметной выпускной государственной  
аттестации (3 года обучения) по направлению  
бакалавриата 60112200- Физическая культура**

**2025-2026 уч.год**

**Составители:**

**Болтобаев С.А.** – Факультет социальных наук НамГПИ, доцент кафедры физической культуры и спорта, к.м.н.

**Сатиев Ш.К.** - Факультет социальных наук НамГПИ, старшей преподаватель кафедры физической культуры и спорта, доктор философии по педагогическим наукам (PhD).

**Махмуджонов А.А.** - Факультет социальных наук НамГПИ, преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

**Эргашев И.У.** – Директор детской и юношеской спортивной школы Уйчинского района Наманганской области.

**Рецензенты:**

**Азизова Р.И.** - Факультет социальных наук НамГПИ, доцент кафедры физической культуры и спорта.

**Умматов Н.Р.** - Факультет социальных наук НамГПИ, профессор кафедры физической культуры и спорта.

\Программа требований межпредметной выпускной государственной аттестации (3 года обучения) по направлению бакалавриата 60112200-Физическая культура была обсуждена на заседании № \_\_\_\_\_ кафедры физической культуры и спорта от \_\_\_\_\_ 2025 года и рекомендована для утверждения.

**Заведующий кафедры:**

**С.В. Азизов**

Программа требований межпредметной выпускной государственной аттестации (3 года обучения) по направлению бакалавриата 60112200-Физическая культура была обсуждена и утверждена на заседании № \_\_\_\_\_ Совета Наманганского государственного педагогического института от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 года

**Секретарь совета:**

**А.Абдурахмонов**

## **I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

1. Программа требований межпредметной выпускной государственной аттестации по направлению бакалавриата 60112200 - Физическая культура (далее - Программа) составлена на основании учебного плана (далее - **Учебный план**) зарегистрированного за № В 60112200 2023, учебных программ общепрофессиональных и специальных дисциплин; Квалификационных требований (далее – **Квалификационные требования**), утверждённых приказом № 302 от 09 сентября 2022 года по направлению бакалавриата 60112200-Физическая культура;

Положения “Об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Республики Узбекистан”, утверждённого Министром высшего и среднего специального образования приказом №160 от 22 мая 2009 года.

2. Итоговое государственное междисциплинарное аттестационное тестирование (далее – Аттестационное тестирование) считается одним из итоговых аттестационных испытаний в соответствии с правилами, установленными в законодательных документах, касательно высшего образования. В них участвуют все выпускники, освоившие все учебные программы учебного плана, не изъявившие желания писать выпускную квалификационную работу.

3. К аттестационному тестированию допускаются студенты, закончившие обучение по всем предусмотренным учебным программам учебного плана и успешно сдавшие все требования этих программ.

4. Аттестационные тесты включают в себя общепрофессиональные и специальные дисциплины учебного плана и составлены на основе учебных программ этих дисциплин.

5. Аттестационные тесты, наряду с требованиями к содержанию дисциплин, направлены на определение степени соответствия подготовки обучающегося общим требованиям к выпускнику в Квалификационных требованиях.

## **II. ФОРМА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ АТТЕСТАЦИОННОГО ИСПЫТАНИЯ**

6. В 2025/2026 учебном году проводится тестирование обучающихся образовательного направления 60112200 в форме тестирования с применением информационных технологий.

7. С даты утверждения программы Советом института невозможно изменить форму аттестационного теста до конца учебного года.

9. Аттестационное тестирование проводится в соответствии с графиком учебного процесса института в сроки, утвержденные проректором, и проводится студентам не менее месяца назад.

## **III. АНКЕТА ДЛЯ АТТЕСТАЦИОННОГО ТЕСТА**

10. Свидетельство об аттестационном экзамене на соответствие квалификационным требованиям направления образования

- к уровню подготовленности бакалавров;

- профессиональная деятельность;

- охватывает требования к общепрофессиональным и профессиональным дисциплинам.

11. Банк аттестационных тестов был сформирован на основе программ общепрофессиональных и специальных дисциплин, представленных в учебном плане направления образования:

### **Теория и методика физического воспитания**

1 Назовите гигиенические факторы физического воспитания?

2 Назовите историческую классификацию физических упражнений?

3 Как называется оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения?

- 4 Что обуславливает содержание физических упражнений?
- 5 В чём заключается смысл принципа оздоровительной направленности?
- 6 Раскрыть понятие «физическая культура» (по Закону РУ «О физической культуре и спорте»).
- 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?
- 8 В каком спорте за участие и подготовку к соревнованиям в качестве основной деятельности спортсмены получают вознаграждение и (или) заработную плату?
- 9 Найти определение понятия «спорт».
- 10 Кто такой спортивный судья?
- 11 Какое физическое лицо действует на основании 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?
- 13 Как называется владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться физическими способностями в жизни, труде, спорте?
- 14 Что относится к негосударственным некоммерческим организациям в области физической культуры и спорта?
- 15 В каком документе отмечаются сведения о государственных наградах спортсмена?
- 16 Наивысшее достижение, показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях
- 17 Чем характеризуется временной промежуток с 12:00 – 18:00 часов?
- 18 Смысл какого принципа системы физической культуры заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека?
- 19 Что является продуктом общественного развития и составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы?
- 20 Что является одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы?
- 21 Какой принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности?
- 22 Как называется процесс становления, формирования и последующего изменения на 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?
- 24 Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят.....Вместо точек вставьте нужное.
- 25 Эффективность физических упражнений определяется.....вместо точек вставьте нужные слова.
- 26 Что формируется на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания, сопровождающего показ комментария?
- 27 Как называется ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:
- 28 В чём заключается педагогическое воздействие упражнений?
- 29 К методам обучения в физическом воспитании детей относятся:.....Вместо точек вставьте нужное.

- 30 Основными средствами физического воспитания детей являются:.....Вместо точек вставьте нужное.
- 31 Что служит измерителем гибкости?
- 32 Как называется ответ заранее известным движение на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой. тактильный) ?
- 33 Что является основным средством физического воспитания детей?
- 34 Ответ заранее известным движение на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой. тактильный) называется..... Вместо точек вставьте нужное.
- 35 Какой бег наиболее эффективен для развития выносливости?
- 36 Как часто рекомендуется тренировать выносливость?
- 37 Основным средством воспитания координационных способностей являются ..... Вместо точек вставьте нужное.
- 38 Что важно соблюдать при тренировке выносливости?
- 39 Что служит измерителем гибкости?
- 40 Ответ заранее известным движение на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой. тактильный) называется..... Вместо точек вставьте нужное.
- 41 Какой бег наиболее эффективен для развития выносливости?
- 42 Как часто рекомендуется тренировать выносливость?
- 43 Из каких задач состоит подготовительная часть урока физической культуры?
- 44 В чём заключается задача основной части урока физической культуры?
- 45 Из каких задач состоит заключительная часть урока физической культуры?
- 46 Сколько времени длится подготовительная часть урока физической культуры?
- 47 Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития выносливости?
- 48 Из скольких частей состоит урок физической культуры?
- 49 Сколько минут длится основная часть урока?
- 50 Понимание учащимися задач урока к какому пункту протокола хронометража относится?
- 51 Сколько минут длится заключительная часть урока?
- 52 К какому виду задач относятся обучение, воспитание и оздоровление?
- 53 К какому виду задач относится воспитание?
- 54 К какому виду задач относится оздоровление?
- 55 На что учитель должен обратить внимание перед началом урока?
- 56 В каких четвертях целесообразно проводить уроки гимнастики?
- 57 В каких четвертях целесообразно проводить уроки лёгкой атлетики?
- 58 В каких четвертях целесообразно проводить подвижные игры?
- 59 В каких четвертях целесообразно проводить уроки футбола?
- 60 В каких четвертях целесообразно проводить уроки спортивных игр?
- 61 В каких четвертях целесообразно проводить уроки плавания?
- 62 В каких четвертях целесообразно проводить уроки шахмат?
- 63 Сколько частных задач решается на одном уроке?
- 64 Какой процент учащихся группы занят при фронтальном методе?
- 65 Какие методы используются в подготовительной части урока?
- 66 Какие методы используются в заключительной части урока?
- 67 Какой метод организации зависит от количества оборудования?
- 68 Какие методы используются в основной части урока?
- 69 Из скольких частей состоит урок физической культуры?
- 70 К какому виду задач относятся обучение, воспитание и оздоровление?
- 71 Какой прибор используется для измерения гибкости?
- 72 К какому виду движений относятся спортивные игры?
- 73 Что такое физическое качество?
- 74 Какая единица измерения используется для измерения скорости?
- 75 Что повышает утомление, повторяемое во время утомления?

- 76 Сколько видов выносливости существует?
- 77 Сколько форм проявления скорости существует?
- 78 Какое качество проявляется через мышечное напряжение при преодолении внешнего сопротивления?
- 79 Какая единица измерения используется для измерения силы?
- 80 Какое определение соответствует утомлению?
- 81 Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития скорости?
- 82 Какой вид гибкости развивать относительно легче?
- 83 К какому виду движений относятся единоборства?
- 84 Найдите определение выносливости.
- 85 Найдите определение ловкости.
- 86 Сколько фаз различают в движениях, выполняемых с максимальной скоростью?
- 87 Что вызывает стандартное повторение упражнений?
- 88 Какой прибор используется для измерения скорости?
- 89 В какой части урока развивается гибкость?
- 90 К какому виду движений относятся прыжки?
- 91 Какой возраст считается наиболее благоприятным для развития скорости (у девочек)?
- 92 Опора, занимающегося на руки на параллельных брусьях — это какой режим работы мышц?
- 93 По опыту Абельского сначала применяется ....., затем ..... Дайте правильный ответ.
- 94 Когда человек наиболее гибок?
- 95 Какой прибор используется для измерения выносливости?
- 96 Выпрямление рук занимающегося на параллельных брусьях — это какой режим работы мышц?
- 97 Пассивная гибкость осуществляется ..... Вместо точек вставьте нужное
- 98 Сколько видов гибкости существует?
- 99 В каком состоянии развивается выносливость у человека?
- 100 К какому виду движений относится метание?

### **Спортивные игры и методика его обучения**

101. Кто является основателем игры в баскетбол?
102. В каком году возник баскетбол?
103. В какой стране появился баскетбол?
104. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?
105. Что означает аббревиатура FIBA?
106. Какова роль FIBA в развитии баскетбола?
107. Какие основные этапы развития баскетбола выделяют в истории игры?
108. Какие основные правила баскетбола являются базовыми?
109. Как развивался баскетбол в Узбекистане?
110. Что включает в себя техника игры в баскетбол?
111. На какие группы делится тактика игры в баскетбол?
112. Какие виды передвижений используются в баскетболе?
113. Что относится к технике бега, остановок и поворотов в баскетболе?
114. Что относится к технике прыжков в баскетболе?
115. Что включает техника владения мячом в баскетболе?
116. Какие способы ведения мяча применяются в баскетболе?
117. Какие виды передач мяча используются в баскетболе?
118. Какие способы приёма мяча используются в баскетболе?
119. Какие виды бросков применяются в баскетболе?
120. Почему физическая подготовка имеет важное значение в баскетболе?
121. В каком году появился гандбол как вид спорта?
122. В какой стране появился гандбол?

123. Кто является основателем игры в гандбол?
124. Кто является автором первых правил игры в гандбол?
125. Что означает слово «гандбол»?
126. В каком году была создана первая международная федерация гандбола?
127. Укажите размер зоны замены игроков в гандболе.
128. Какова масса мужского мяча № 3 в гандболе?
129. Какова масса женского мяча № 2 в гандболе?
130. Каков размер площади вратаря в гандболе?
131. На каком расстоянии от ворот расположена линия свободного броска в гандболе?
132. Сколько раз можно заменять игроков в одном матче по гандболу?
133. Какова ширина линий площадки в гандболе?
134. Укажите стандартные размеры гандбольной площадки.
135. Сколько шагов разрешается сделать игроку с мячом в гандболе?
136. В каком случае в гандболе назначается 7-метровый бросок?
137. В каком году Узбекистан был принят в Международную и Азиатскую федерации гандбола?
138. Сколько секунд игрок может удерживать мяч без движения в гандболе?
139. Какова ширина линии ворот между стойками в гандболе?
140. Какие виды бросков по воротам применяются в гандболе?
141. Какова окружность футбольного мяча?
142. Каково давление внутри футбольного мяча?
143. Каковы размеры футбольных ворот?
144. Каков радиус центрального круга футбольного поля?
145. Каков радиус дуги в угловом секторе?
146. Какова максимально допустимая ширина линий футбольного поля?
147. Какова допустимая длина футбольного поля?
148. На сколько основных разделов делится техника футбола?
149. В каком году футбол впервые был представлен на Олимпийских играх?
150. Какова толщина стоек и перекладины футбольных ворот?
151. Какова допустимая ширина футбольного поля?
152. Каков размер штрафной площади от линии ворот в глубину поля?
153. В какой стране появился футбол?
154. Какой частью тела вводят мяч в игру из аута в большом футболе?
155. Сколько игроков одной команды играет на поле в большом футболе?
156. С какого расстояния выполняется пенальти?
157. В каком году футбол был официально включён в программу Олимпийских игр?
158. Когда и где в Узбекистане впервые была организована футбольная команда?
159. Какова масса футбольного мяча?
160. В каком году были утверждены первые официальные правила футбола?
161. Кто является основателем игры в волейбол?
162. В каком году родилась игра волейбол?
163. В каком году волейбол вошёл в программу Олимпийских игр?
164. В каком году волейбол появился в Узбекистане?
165. Каковы размеры волейбольной площадки?
166. Какова высота волейбольной сетки для мужских команд?
167. Какова высота волейбольной сетки для женских команд?
168. Каковы основные параметры волейбольного мяча?
169. Классификация техники игры в волейбол.
170. Какие виды передвижений используются в волейболе?
171. Что относится к основным элементам техники игры в волейбол?
172. Какие существуют способы введения мяча в игру в волейболе?
173. Какие виды передвижений используются в волейболе?

174. Что относится к основным элементам техники игры в волейбол?
175. Какой технический приём в волейболе используется для введения мяча в игру?
176. Какие виды передвижений используются в волейболе?
177. Сколько секунд даётся на подачу после свистка судьи в волейболе?
178. Сколько касаний мяча разрешается одной команде при розыгрыше в волейболе?
179. Каковы функции игрока либеро в волейболе?
180. Сколько раз разрешается заменять игроков в одной партии в волейболе?

### **Виды борьбы и методика его обучения**

181. Прежнее название поясной борьбы?
182. Сколько раз борцу даётся наказание в поясной борьбе?
183. Где были проведены первые Олимпийские игры?
184. Где тренер может находиться во время поединка и на каком расстоянии от ковра он может стоять?
185. Сколько минут длится поединок в дзюдо?
186. Где возникла дзюдо?
187. В национальной борьбе как понимается **приём, ёнбош**?
188. Когда были найдены древние памятники борьбы?
189. Какие виды борьбы существовали на территории Узбекистана в древности?
190. Каков размер ковра для национальной борьбы на соревнованиях?
191. В какой цветной форме выходят на ковер борцы с поясом?
192. В каком году и где был проведён первый чемпионат мира по национальной борьбе?
193. Сколько раз засчитывается приём «yonbosh» в борьбе?
194. Специальные физические качества борцов?
195. Покажите основные положения борца.
196. В национальной борьбе, если у двух борцов одинаковое количество предупреждений и время поединка истекло, кому присуждается победа?
197. Сколько предупреждений даётся в национальной борьбе?
198. Можно ли вносить изменения в порядок проведения соревнований или в расписание? Кто это выполняет?
199. Назовите весовые категории для участников соревнований среди мужчин(18-35лет) в борьбе КУРАШ?
200. Какое предупреждение даётся борцу, если он намеренно наносит серьёзное повреждение сопернику во время соревнования?
201. Укажите верную строку в весовой категории 14-15 летних участников?
202. Как называется чистая победа в дзюдо?
203. В каком году был проведён чемпионат мира по кураш?
204. Какие весовые категории у девушек до 18 лет в национальной борьбе?
205. С какого времени в Туркестане начали проводиться соревнования между профессиональными борцами?
206. Когда в Ташкенте была открыта специализированная секция национальной борьбы при Республиканском комитете по спорту?
207. Когда и где проводился чемпионат Узбекистана по кураш?
208. Когда и кем были разработаны правила борьбы, соответствующие мировым стандартам?
209. В каком году был принят указ Кабинета Министров о проведении международного турнира по борьбе, посвящённого памяти Аль-Хакима ат-Термизи?
210. Кто стал первыми чемпионами мира по национальной борьбе?
211. Когда была создана Всемирная организация по развитию борьбы?
212. Какой должна быть температура в зале для борьбы?
213. Какие основные задачи программы по национальной борьбе?
214. В каком году урок борьбы был включён в программу физического воспитания средних школ?

215. Из скольких частей состоит урок борьбы?
216. Сколько фаз необходимо соблюдать для эффективного проведения урока по борьбе?
217. Весовые категории. Младшая группа подростков (13–14 лет)
218. Когда выносятся сигнал «дакки»?
219. В каких случаях присуждается «полуприём»?
220. В каких случаях борцу присуждается «чистая» победа?

### **Гимнастика и методика его обучения**

221. Что такое руки назад?
222. Что означает стойка ноги врозь?
223. Что означает руки вперед - наружу?
224. Что означает руки вверх - наружу?
225. Определите высоту гимнастического козла
226. Дайте правильную команду ходьбе на месте
227. Назовите длину перекладины?
228. Назовите длину гимнастического бревна?
229. Определите расстояние между кольцами
230. Что такое колонна?
231. Что такое группировка?
232. Построение в колонну
233. Что такое прыжок?
234. Что такое дистанция?
235. Перекладина – это...?
236. «Гимнастический конь» для опорного прыжка – это...?
237. Вис – это...?
238. Хват – это...?
239. Сед ноги врозь – это...?
240. Команда «Прямо!» - это...?
241. Виды гимнастики...
242. Спортивные виды гимнастики
243. Оздоровительные виды гимнастики
244. Что означает команда «разойдись!»?...?
245. Средства гимнастики
246. Требования к терминологии в гимнастике
247. Мужские снаряды в спортивной гимнастике
248. Женские снаряды в спортивной гимнастике
249. Снаряды в художественной гимнастике
250. Что обозначает с греческого слово «гимнастика»?
251. Основатель «немецкой системы» гимнастики
252. Основатель «шведской системы» гимнастики
253. Основатель «сокольской системы» гимнастики
254. Что такое терминология гимнастики?
255. Способы образования терминов
256. Акробатические упражнения
257. Вольные упражнения в спортивной гимнастике
258. Строевые упражнения это...?
259. Общеразвивающие упражнения... это?
260. Упражнения гимнастического многоборья?
261. Прикладные упражнения... это?
262. Что такое кувырок вперед?
263. Что такое кувырок назад?
264. Что такое переворот вперед?

265. Что такое переворот назад «фляг»?
266. Что такое переворот в сторону «колесо»?
267. Что такое рондат?
268. Какие задачи решает урок гимнастики?
269. Из каких частей состоит урок гимнастики?
270. Причины травматизма на занятиях по гимнастике

### **Легкое атлетика и методика его обучения**

271. Какие виды старта применяются в беге?
272. Какие виды входят в раздел метаний?
273. Какова масса гранаты для мужчин и женщин?
274. Где располагается линия старта при беге на различные дистанции?
275. Какова длина легкоатлетической беговой дорожки?
276. Из скольких разделов состоит лёгкая атлетика?
277. Сколько видов прыжков существует в лёгкой атлетике?
278. Какие существуют способы прыжка в длину?
279. Сколько видов старта применяется в беге?
280. Какие дистанции относятся к коротким дистанциям?
281. Какие дистанции относятся к средним дистанциям?
282. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?
283. Какие дистанции относятся к сверхдлинным дистанциям?
284. Какова длина марафонского бега?
285. Какие дистанции относятся к бегу с барьерами?
286. Какие дистанции относятся к эстафетному бегу на короткие дистанции?
287. Какова масса ядра для юношей и мужчин?
288. Какова масса ядра для женщин?
289. Какова масса молота для мужчин?
290. Какова масса копья для мужчин?
291. Каков градус сектора при толкании ядра?
292. Какова ширина коридора для метания копья?
293. Какова масса копья для женщин?
294. Каков угол сектора при метании диска и молота?
295. В какой области Узбекистана впервые начала развиваться лёгкая атлетика?
296. Правда ли, что лёгкая атлетика в Узбекистане впервые начала развиваться в Самарканде?
297. В каком направлении выполняется бег по кругу на стадионе?
298. Какова масса диска для мужчин и женщин?
299. Какие прыжки относятся к вертикальным прыжкам?
300. Какие прыжки относятся к горизонтальным прыжкам?
301. Какие прыжки относятся к прыжкам с места?
302. Какова основная фаза спортивной ходьбы?
303. Каковы основные фазы бега на короткие дистанции?
304. Какова основная фаза бега на длинные и сверхдлинные дистанции?
305. Какое физическое качество является основным при беге на длинные дистанции?
306. Каковы основные фазы прыжка в длину?
307. Каковы основные фазы тройного прыжка?
308. Каковы основные фазы прыжка в высоту?
309. Какая является заключительной фазой прыжка в высоту?
310. Какие виды упражнений включает дисциплина «Лёгкая атлетика»?
311. Какие методики используются при обучении лёгкой атлетике?
312. Объясните значение слова «атлетика» на узбекском языке.
313. Когда в мире появился марафонский бег из Марафона в Афины?

314. Какой технический элемент первым изучается при обучении бегу на короткие дистанции?
315. Какой технический элемент вторым изучается при обучении бегу на короткие дистанции?
316. Какой технический элемент третьим изучается при обучении бегу на короткие дистанции?
317. Какой технический элемент четвёртым изучается при обучении бегу на короткие дистанции?
318. Какой технический элемент первым изучается при обучении бегу на средние и длинные дистанции?
319. Какая техническая фаза предшествует бегу по дистанции?
320. Определите техническую фазу, предшествующую финишу в беге на длинные дистанции.
321. Назовите четвёртый технический раздел в беге.
322. Какая техническая фаза следует после финишной техники?
323. Какова начальная техника обучения прыжку в длину?
324. На что необходимо обратить внимание перед фазой полёта в прыжке в длину?
325. С помощью какой техники обучают способам прыжка в длину?
326. Какой способ является самым простым в прыжке в длину?
327. Какова заключительная техника прыжка в длину?
328. Какова начальная техника прыжка в высоту?
329. Какая техника выполняется перед отталкиванием в прыжке в высоту?
330. Какие дистанции относятся к бегу с препятствиями?
331. Какая техника выполняется перед приземлением в прыжке в высоту?
332. Какова основная фаза бега на сверхдлинные дистанции?
333. В каких случаях спортсмен дисквалифицируется в спортивной ходьбе?
334. Где располагается финишная линия в беге?
335. В какой части стадиона проводится бег на 100 метров?
336. Сколько технических фаз существует в беге на длинные дистанции?
337. Как подаётся старт при беге на короткие дистанции?
338. В каком случае результат считается финишем?
339. Какая часть тела спортсмена должна пересечь финишную линию для фиксации результата?
340. Как подаётся старт при беге на средние дистанции?
341. Как подаётся старт в спортивной ходьбе?
342. Сколько технических фаз существует в прыжке в длину?
343. На каких дистанциях используется стартовый блок?
344. Какой вид старта применяется в спортивной ходьбе?
345. Какова основная фаза бега на сверхдлинные дистанции?
346. Входит ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?
347. Какова ширина беговой дорожки в лёгкой атлетике?
348. С помощью какого прибора измеряется время в беге?
349. На каких дистанциях не используются стартовые колодки?
350. Сколько водных ям используется в беге с препятствиями?
351. Какую ногу ставят вперёд при старте?
352. Во сколько раз спортивная ходьба считается эффективнее обычной ходьбы?
353. Определите технику, выполняемую на поворотах.
354. С какой стороны дорожки устанавливаются стартовые колодки при беге на 200 метров?
355. В каком случае происходит фальстарт?
356. Какая команда выполняется после выстрела стартового пистолета?
357. Какие дистанции относятся к спортивной ходьбе?
358. Какова основная техническая задача спортивной ходьбы?

359. Определите вторую фазу бега на длинные дистанции.
360. Какая дистанция относится к бегу с препятствиями?
361. Какие виды старта применяются в беге?
362. Какие снаряды входят в раздел метаний?
363. Какова масса гранаты для мужчин и женщин?
364. Где располагается линия старта в беге?
365. В какой стране состоялись первые Олимпийские игры?
366. На каких дистанциях используются стартовые колодки?
367. Какой вид лёгкой атлетики не входит в многоборье?
368. Сколько видов прыжков в высоту существует?
369. Относится ли барьер к легкоатлетическому инвентарю?
370. К какой категории дистанций относится 30 метров?
371. По каким признакам классифицируются общеразвивающие упражнения?
372. С каких упражнений рекомендуется начинать комплекс общеразвивающих упражнений?
373. Определите методы обучения общеразвивающим упражнениям.
374. Определите способы проведения общеразвивающих упражнений.
375. Из скольких упражнений обычно состоит комплекс общеразвивающих упражнений?
376. Какую команду даёт преподаватель после показа общеразвивающего упражнения для его выполнения?
377. Какие задачи решаются с помощью общеразвивающих упражнений?
378. Какая команда подаётся при непрерывном выполнении общеразвивающих упражнений?
379. Определите правила завершения общеразвивающих упражнений.
380. На основе чего преподаватель физической культуры строит занятие?
381. Что понимается под исходным положением (И.П.)?
382. Определите промежуточное положение рук в процессе выполнения упражнений.
383. Определите положение ног при строевом стоянии в одну шеренгу.
384. Покажите положение ног в согнутом состоянии.
385. Определите положение согнутых рук в исходных положениях.

### **Гигиена физической культуры и медико-физиологические основы спорта**

386. Что означает слово гигиена?
387. Гигиена какой предмет?
388. Покажите объект изучения гигиены?
389. Сколько факторов изучает предмет гигиены?
390. Первый ученый собиравший гигиенические информации накопленный эмперическим методом:
391. Учённый основавший влияние внешних и внутренних факторов в развитие и возникновение болезни:
392. Практический отдел гигиены, разрабатывающий профилактику и распорядка нормативов:
393. Микробиологи своими изобретениями обогатившие гигиены с широкой информацией природы и полученные результаты, помогавшие определению путей распространения инфекционных заболеваний:
394. Основатели научной и экспериментальной гигиены в России:
395. Основатели научной и экспериментальной гигиены в Германии:
396. Основатели научной и экспериментальной гигиены в Англии:
397. Основатели научной и экспериментальной гигиены во Франции:
398. Вовремя феодализма, где требовались соблюдение правил личной гигиены и больных с инфекционными заболеваниями располагат отдельное комнату, отделить их от населения?
399. Ученый в первые с целью профилактики от оспы рекомендовавший проводит вакцинации это:
400. Ученый в первые глубоко останавливший к гигиеническому воспитанию это:

401. Нормативы гигиенического процесса и санитарный контроль при планировании и строительстве различных объектов это:
402. Регулярный контроль санитарного состояния работающего объекта это:
403. Ученый внесший значительный вклад своим трудом в гигиеническую науку в Республике Узбекистан:
404. Наука, изучающая влияние различных факторов на здоровье занимающихся это:
405. Цель гигиены физической культуры и спорта:
406. Кто является основоположником теории физического образования и воспитания?
407. Кто является ближайшим последователем П.Ф. Лесгафта?
408. Здоровое состояние это:
409. В данное время средства, зарождающие скрытую и открытую опасность для здоровья это:
410. Определите правильно указанные ряды физических факторов, влияющих на здоровье человека?
411. Определите правильно указанные ряды биологических факторов, влияющих на здоровье человека?
412. Покажите метод исследования факторов внешней среды в физическом, химическом, бактериологическом, токсикологическом и радиологическом отношении?
413. Метод исследования, применяемые во время профилактических медицинских осмотров в клиниках, предприятиях, школах и других местах:
414. Методы исследования функционального состояния органов и систем человека в различных обстановках:
415. Метод, определяющий результаты положительной или отрицательной влияния внешних факторов на здоровье человека:
416. Все оздоравливающие физические занятия учитывая основные гигиенические вопросы подразделяется следующие группы:
417. Количества до настоящего времени в мире известные и изученные инфекционные заболевания:
418. Комплекс физиологические и патологические изменения происходящие в организме человека при проникновении патогенного фактора:
419. Как называется широкое распространение инфекционного заболевания в районах, области или в Республике?
420. Как называется широкое распространение инфекционного заболевания одновременно в мире, или в нескольких странах?
421. Как называется постоянное наблюдение в одном регионе инфекционное заболевание?
422. Как называется широкое распространение инфекционного заболевания среды животных?
423. Комплекс мероприятий, проводимое с целью ликвидации микроорганизмов это:
424. Комплекс мероприятий, проводимое с целью ликвидации хищных млекопитающих это:
425. Комплекс мероприятий, проводимое с целью ликвидации грызунов это:
426. Воздух необходим человеку \_\_\_\_\_.
427. Определите ряд, правильно указанные гигиенические свойства воздушной среды?
428. Температура воздуха прежде всего влияет
429. Что возникает в организме человека при очень низкой температуре воздуха?
430. Что возникает в организме человека при очень высокой температуре воздуха?
431. Человек какими органами выделяет тепло во внешнюю среду?
432. Что способствуют нормальной температуре организма человека?
433. Человек в сутки употребляет сколько литров жидкости, еда и воздух?
434. Человек в сутки использует сколько литров кислорода?
435. Человек в 1 минуте покое, сидячем и стоячем положении, при ходьбе и плавании использует сколько литр воздуха?
436. Как называется самый низкий пласт атмосферы и сколько км составляет его плотность?
437. Как называется пласт сверху Тропосферы и сколько км составляет его плотность?
438. Как называется пласт сверху Стратосферы и сколько км составляет его плотность?

439. Как называется пласт сверху Мезосферы и сколько км составляет его плотность?
440. Из скольких км выше в атмосфере обстановка в виде вакуума?
441. На фоне чего нагревается атмосфера?
442. Определите правильно указанный ряд состава вдыхаемого воздуха?
443. Определите правильно указанный ряд состава выдыхаемого воздуха?
444. От чего возникает в человеческом организме солнечный удар?
445. Какие заболевание может возникнуть при повышенной влажности и высокой температуре воздуха?
446. Какие заболевание может возникнуть при повышенной влажности и низкой внешней температуре воздуха?
447. В жилых помещениях сколько % составляет норма относительной влажности воздуха?
448. От скольких м/сек превышающий скорость движение воздуха к человеку чувствуется как ветер?
449. Атмосферное давление в норме сколько мм ртутного столба?
450. Когда возникает горная болезнь?
451. Когда возникает болезнь Кессона?
452. Многолетний режим погоды в данной местности это:
453. Жаркий и тропический климат это:
454. По признаку средних температур территория Республики Узбекистан делится, сколько климатического района?
455. Покажите правильно указанный ряд местный разновидности климата?
456. Благоприятные климатические факторы часто для чего используется?
457. Сложный динамический комплекс различных атмосферных факторов, который оказывает влияние организм человека и условия его жизни это:
458. Какая дисциплина изучает влияние климата и погоды на здоровье человека?
459. Как называется заболевание, связанное с погодой?
460. Сколько и какие клинические виды погод различают?
461. Как называется климатические условия какого-либо участка местности, которые обусловлены или природными факторами, или созданы искусственным путем?
462. Как называется социально-биологический процесс приспособления человека к новым климатогеографическим условиям?
463. Сколько % вода в организме взрослого человека?
464. Сколько % вода в организме новорождённого?
465. Сколько % вода в организме детей?
466. Сколько % вода в организме подростков?
467. При легкой физической работе человек сколько литров воды теряет?
468. При тяжелой физической работе человек сколько литров воды теряет?
469. Сколько % потере содержащейся в организме воды вызывает смерть?
470. Как называется природное образование, состоящее из генетически связанных между собой горизонтов, формирующихся в результате преобразования поверхностных слоев земной коры?
471. Какие вещества находящейся в почве окисляются до углекислоты и воды?
472. Какие вещества находящейся в почве окисляются до азотистой и азотной кислоты?
473. Спортсмены когда и сколько раз за сутки должны очищать зубы?
474. Как называется дисциплина разрабатывающей и изучающей уход полости рта и тело человека?
475. На что приводит не выполнение норм и требование личной гигиены, занимающиеся физической культурой и спортом?
476. На что приводит обувь не отвечающие к гигиеническим требованиям?
477. Очень многие нервные окончание расположенный, первый анализатор принимающие внешние раздражители это:
478. Уход огромный гигиенический значение имеющий орган человеческого организме это:

479. Определите правильно указанный ряд гигиенические свойства одежды?  
480. Средства защиты от холода и отморажение человеческого организма это:  
481. Определите правильно указанный ряд гигиеническое требование обуви занимающиеся?  
482. Когда можно использовать спортивная одежда и обувь?  
483. Гигиенические требование предъявляемый к форме спортивной обуви это:  
484. Спортивные сооружения подразделяются на:  
485. Нормируется и прозрачность воды бассейнов:

#### IV. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИОННЫХ ТЕСТОВ

12. Оценивание знаний выпускников на аттестационном тестировании осуществляется в соответствии с требованиями Положения «О системе контроля и оценки знаний, обучающихся в высших учебных заведениях», утвержденного приказом Министра высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 9 августа 2018 года № 19-2018

13. При оценке знаний, обучающихся по аттестационному тесту, применяется 5-балльная система.

14. В тестовых тестах, проводимых с использованием информационных технологий, каждому студенту предоставляется вариант теста, состоящий из 100 (ста) вопросов.

Каждый вариант теста должен иметь пропорциональное распределение соотношения вопросов (заданий) по предметам, включенным в данную программу.

Знания учащихся оцениваются в следующем распределении в зависимости от количества тестовых вопросов, правильно найденных в аттестационном тесте:

При правильных ответах на 86 вопросов и более – 5 ("отлично");

При правильных ответах на вопросы с 71 по 85 – 4 ("хорошо");

При правильных ответах на вопросы от 55 до 70 – 3 ("удовлетворительно");

При правильном ответе на вопрос 54 штуки и меньше – 2 ("неудовлетворительно").

На аттестационный тест в форме теста отводится 3 (три) часа.

Аттестационное тестирование в форме теста проводится в аудиториях (на территории), оборудованных компьютерами, соответствующими техническим требованиям к возможностям учащихся.

Аттестация выпускной квалификационной работы студента оценивается по следующим критериям:

Если студент способен самостоятельно делать выводы и принимать решения, творчески мыслить, самостоятельно рассуждать, раскрывать возможности применения своих знаний на практике, понимает сущность задания (темы), знает, может выразить и объяснить её, а также имеет представление по заданию (теме) — выставляется оценка **«5» (отлично)**.

Если студент самостоятельно рассуждает, раскрывает возможности применения своих знаний на практике, понимает сущность задания (темы), знает, может выразить и объяснить её, а также имеет представление по заданию (теме) — выставляется оценка **«4» (хорошо)**.

Если студент раскрывает возможности применения своих знаний на практике, понимает сущность задания (темы), знает, может выразить и объяснить её, а также имеет представление по заданию (теме) — выставляется оценка **«3» (удовлетворительно)**.

Если студент не усвоил данную программу, не понимает сущность задания (темы) и не имеет представления по заданию (теме) — выставляется оценка **«2» (неудовлетворительно)**.

14. Студенту предоставляется тема, соответствующая его профессиональным знаниям и навыкам.

В рамках данной темы студент демонстрирует свой научно-творческий потенциал.

Оценивание по теме осуществляется по следующему распределению:

- Свободное рассуждение и анализ материалов по теме, наличие достаточных навыков — **5 («отлично»)**;
- Средний уровень рассуждения и анализа материалов по теме, наличие определённых навыков — **4 («хорошо»)**;
- Слабый уровень рассуждения и анализа материалов по теме, недостаточный уровень навыков — **3 («удовлетворительно»)**;
- Неспособность рассуждать и анализировать материалы по теме, отсутствие навыков — **2 («неудовлетворительно»)**.

Защита выпускной квалификационной работы проводится на основе состава **Государственной аттестационной комиссии (ГАК)**, и представленная выпускная работа оценивается на основании обсуждения между членами комиссии.

**15.** В случае несогласия студента с результатами оценки он имеет право подать апелляцию в течение **24 (двадцати четырёх) часов** с момента объявления результатов аттестационных испытаний комиссией.

Апелляция студента рассматривается **апелляционной комиссией**, созданной на основании приказа ректора университета, **в течение 2 (двух) дней**, после чего принимается соответствующее решение.

## **V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **16. Основная литература**

1. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Тўхтабоев Н.Т., Смурийгина Л.В. ва бошқалар./ Дарслик. Енгил атлетика назарияси ва услубияти./ - Тошкент, 2018 й.
2. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Смурийгина Л.В., Тўхтабоев Н.Т. ва бошқалар. / Дарслик. Яккакураш, координацион ва циклик спорт турлари “Енгил атлетика”. – Тошкент, 2018 й.
3. Олимов М.С., Солиев И.Р., Ҳайдаров Б.Ш. / Дарслик. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Тошкент.: 2017
4. Қудратов Р., /Енгил атлетика. Дарслик – Т.: 2014 й. Усманходжаев Т.С, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов. Миллий ва ҳаракатли ўйинлар. // Дарслик.Т.: “Иқтисод-молия”, 2015.-265б.
5. Кипчаков Б.Б., Усманходжаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев Х.А. 500 ҳаракатли ўйинлар. // Услубий қўлланма. Т.: 2010. – 248 б.
6. Қурбонова М.А., Қосимова М.У. Миллий ва ҳаракатли ўйинлар. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 67б.
7. Миржамолов М.Х, Юнусов С.А., Светличная Н.К. Паралимпия тарихи ва ўйин қоидалари ўқув-услубий қўлланма Ч.:”Ахборот-пресс”нашриёти, 2019.
8. Джалилова Л.А. Халқаро олимпия тизими. Ўқув-услубий тавсиялар. Т.: ИТА-ПРЕСС, 2015.
9. Р.С.Саломов, М.Х.Миржамолов - Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотларига мослаштириш ўқув услубий қўлланма.
10. Л.Б. Собирова – Олимпия ва паралимпия ҳаракатининг тарихи. Ўқув қўлланма Чирчиқ-2020
11. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2012. – 278 б.
12. Қодирова М.А., Умматов А.А., Пулатов Ф.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2018. – 485 б.
13. Пулатов А.А., Қодирова М.А. Спорт педагогик маҳоратни ошириш (волейбол). // Ўқув қўлланма. Т.: 2018. – 251 б.
14. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2020. – 440 б.
15. Джалилова Л.А. Жисмоний тарбия ва олимпия ҳаракати тарихи. Дарслик. Т: “Ворис-нашриёти”, 2017.

16. Джалилова Л.А. Халқаро олимпия тизими. Ўқув-услугий тавсиялар. Т.: ИТА-пресс, 2015.
17. Джалилова Л.А. Олимпия билим асослари. Дарслик. Т: ИТА-пресс, 2018.
18. Джалилова Л.А. Олимпия таълими асослари. Дарслик. Т: ИТА-пресс, 2018 й.
19. Джалилова Л.А. Олимпия ҳаракати тарихи. Дарслик. Т: ИТА-пресс, 2018 й.
20. Ғайбуллаев Н., Ёдгоров Р., Маматқулова Р. “Педагогика”. 2000 й. 198 б.
21. Р. Мавлонова, О. Тўраева, Қ.Ҳолиқбердиев “Педагогика”. - Т. Ўқитувчи 2001 й.
22. Ахмедова М.Е. “Педагогика назарияси ва тарихи” ўқув қўлланма. - Т. Тафаккур-бўстони 2011 й.
23. Мавлонова Р. Тураева О. Холиқбердиев К. “Педагогика”. -Т. 2001 й.
24. Холиқов А. Педагогик маҳорат. Тафаккур-бўстони. Т.2011 й.
25. Б.Б. Маъмуров Болалар ривожланишида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси; Тошкент: “Туронзамин-зиё” нашриёти, 2014. -228 б.
26. Сидоров А. А. ва бошқалар. Педагогика спорта 2000 йил. Москва. Психология ва спорт психологияси. / Арзикулов Д.Н., Гаппаров З.Г., Вахабова Д.Б.Ўқув қўлланма. – Т.,2017. – 307 б.
27. Ғозиев Э.Ғ. “Умумий психологияси”. -Т. “Ўқитувчи”. 2010 й.
28. Гаппаров З.Г. “Спорт психологияси”. "Мехридарё" МЧЖ, 2011й.
29. Mers David G., De Wall S. Nathan “Psychology” WorthPublishes. USA, 2015.
30. Акрамов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, Т. 2008 й.
31. Тўлаганов Ш., Рахманова М.М, Кариева Р.Р, Спорт ва ҳаракатли ўйинлар (Гандбол): ЖТИ учун дарслик, 2019 й.
32. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010 й.
33. Павлов Ш.К, Азизова Р.И, Гандбол – БЎСМлар учун дастур 2009 й.
34. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006 й, 299с.
35. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, 2005 й.
36. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1 том. Дарслик. ИТА-ПРЕСС.Т.-2014 й. 220 б.
37. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2 том. Дарслик. ИТА-ПРЕСС. Т.,-2015 й. 210 б.
38. Куршман Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010 г. 210 с.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991 г. 200 с.
40. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. Т., - 2005 г. 250 с.
41. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т.,- 2005. 300 б.
42. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.
43. Кулиненков Д.О., Кулиненков О.С., Спортивная фармакология. Москва, 2012 г. «Издательство. Советский спорт»
44. Олейник С.А., Гунина Л.М., Спортивная фармакология. Издательства. Диалектика. Москва. 2008 г.
45. Олейник С.А. ва б. Спорт фармакология ва диетологияси. – М.: ООО «И.Д.Вильямс», 2008 й.
46. Смулский В.Л., Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии. Киев. КГИФК, 1988 г.
47. Туйчибоев М.У., Шамсутдинова Г.Т., Зиямухамедова С.А., Биохимические основы питания спортсменов., Т., 2011 г.

48. Туйчибоев М.У., Шамсутдинова Г.Т., Зиямухамедова С.А., Спортчиларнинг овқатланишини биокимёвий асослари., Т., 2011 й.
49. Миржамолов М.Х., Юнусов С.А., Светличная Н.К. Паралимпия ҳаракати / ўқув қўлланма.
50. Саломов Р.С., Миржамолов М.Х. Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотларига мослашиши.- Т.: 2014 йил 101-187 б.
51. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 г. – 192 с.
52. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиот, 2014 г. – 84 с.
53. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуры / Под общ. ред. С.П.Евсеева. – М.: Спорт, 2016 г. – 384 с.
54. Пулатов А.А., Ганиева Ф.В., Мирадилов Б.М., Хусанова Д.Т., Пулатов Ф.А. Баскетбол назарияси ва услубияти. // Дарслик. Т.: 2017 й. – 351 б.
55. Мирадилов Б.М. Баскетбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2020 й. – 368 б.
56. Ганиева Ф.В. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (баскетбол). // Ўқув қўлланма. Т.: 2020 й. – 250 б.
57. Эштаев А.К., Умаров М.Н., Иштаев Д.Р., Тўйчиев З.Ў., Эштаев С.А., Пахрудинова Н.Ю. Гимнастика назарияси ва усубияти. // Дарслик. Тошкент. “Баркамол файз медиа” нашрети 2017 йил. 492 б.
58. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашри. Т: 2004 й.

#### **17. Дополнительная литература**

1. Нормуродов А.Н., Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси, - Т.: 2011 й.
2. Рафиев Ҳ.Т., Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик – Т.: 2012 й.
3. Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т., Солиев И.Р., Ортиқов Х.Т. Ўрта ва узок масофаларга югуриш услубияти. Ўқув қўлланма. –Т.: “Фан ва технология”, 2016 й. 156 бет.
4. Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи талабаларни ЎзДЖТИ ўқув юкласига мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлиги дастури бўйича мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. Услубий қўлланма. –Т.:ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2010 й. – 48 б.
5. Қудратов Р, Ғанибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М. Енгил атлетикачиларнинг маҳсус машқлари, – Т.: 2011 й.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика бўйича мусобақаларда котибиятини ташкил этиш. Услубий қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2010 й. – 72 б.
7. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р., Барерлароша югуришга ўргатиш техникаси ва усулияти, – Т.: 2011 й.
8. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. Ўқув қўлланма – Т.: 2009. – 58 б
9. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлариасослари. Ўқув қўлланма – Т.: 2008. – 72 б.
10. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б.А., Иванов-Тюрин М.В. Ядро итқитиш. –Т.: 2012 й.
11. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Барерларо югуришга ўргатиш техникаси ва усулияти. Услубий қўлланма – Т.: “ШАРҚ” 2011 й. – 44 б.
12. Тўхтабоев Н.Т. Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш. Ўқув-услубий қўлланма. – Т.: 2010 й. – 71 б.
13. Колобов В.А. Легкоатлетической десятиборье, – Т.: 2013 г.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждает.
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. Усмонходжаев Т.С., Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992. –80 б.
18. Усмонходжаев Т.С., Мелиев Х.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 2000. – 148 б.
19. Усмонходжаев Т.С., 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: 1999. – 60 б.
20. Усмонходжаев Т.С., Миллий ва ҳаракатли ўйинлар. //Дарслик. Т.: Иқтисод молия, 2015 – 268 б
21. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ нашриёти, 2002.
22. Эрназаров Э. Олимпиада–жаҳон спорти байрами. Илмий-оммабоп рисола. Т.: “Шарк” нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси бош таҳририяти, 2008.
23. Пулатов А.А., Курбанова М.А., Наджимов Ф.Ф. Волейбол тури бўйича таълим муассасаларида спорт тўғарак машғулотларини ташкил этиш юзасидан ўқув дастури ва методик тавсиялар. – Т.: “Экстремум пресс”, 2017. – 136 б.
24. Пулатов А.А., Болтаев А.А., Абдужабборов Ж.К. Волейболчиларда сакровчанлик сифатини баҳолаш технологияси ва уни ривожлантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т.: 2017. – 56 б.
25. Пулатов А.А., Умматов А.А. Волейбол: мусобақа ўтказиш тартиби ва қоидалари. // Ўқув-услубий қўлланма. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 96 б.
26. Юнусова Ю.М. Физическая культура общеобразовательной школе. Учебное пособие. Т.,-2004 г. - 200 с.
27. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Т., -2009 г. - 220 с.

### **18. Интернет-ресурсы**

1. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz), Линия Федерации Лёгкой Атлетики Узбекистана.
2. [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org), Линия Международной Федерации Лёгкой Атлетики.
3. [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) – Сайт Государственного Университета физического воспитания и спорта Узбекистана.
4. [www.paralympic.uz](http://www.paralympic.uz) – Параолимпийская ассоциация Узбекистана.
5. [www.volleybol.uz](http://www.volleybol.uz)- Портал Федерации Волейбола Узбекистана.
6. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz) – Национальный Олимпийский комитет Республики Узбекистан.
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) – Федерации Гандбола Республики Узбекистан
11. [www.Handball.ru](http://www.Handball.ru) - Федерации Гандбола России.
12. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.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)- Портал Международной Федерации баскетбола.
15. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) – Национальная библиотека Узбекистана имени А.Навои.

### **VI. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА**

19. Если правила, установленные в программе, противоречат Законам Республики Узбекистан, указам и постановлениям Президента Республики Узбекистан, Кабинета Министров Республики Узбекистан, а также уполномоченных государственных органов в сфере образования, применяются правила и нормы, установленные вышестоящими органами.

20. После утверждения программы Советом института, она доводится до сведения выпускников за три месяца до начала итоговой государственной аттестации, и размещается на официальном сайте вуза.

21. Деканы факультетов создают необходимые условия для подготовки и консультирования студентов-выпускников на основе данной программы.