

**Umumta'lim fanlari va masofaviy ta'lim kafedrası 2025-2026 o'quv yilida
Jismoniy madaniyat mutaxassisligi 5-kurs o'zbek guruhi talabalari uchun davlat
imtixan variantlari**

1. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.
2. O'zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish tarixi.
3. Musobaqalarda va mashq vaqtida havfsizlik qoydalarining oldin olish va saqlash usullari
4. Darsning yakuniy bo`limining maxsadi
5. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
6. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif
7. Maktabda yengil atletika bo'yicha darslarni o'tkazish uslubiyati.
8. Dzyu do kurashida chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishning ahamiyati
9. Xalkaro basketbol federatsiyasining tuzilish tarixi haqida
10. Voleybol o`yiniga tasnif bering
11. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari
12. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
13. Dzyu do kurashining boshqa kurash turlaridan xususiyatlari
14. So'zdan foydalanish metodi haqida tushuncha
15. Gimnastika atamalariga qo`yiladigan asosiy talablar.
16. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.
17. Darsning tayyorgarlik bo`limini o`tish usullari.
18. Dzyu do kurashidagi atamalarga tavsifnoma
19. Basketbol o`yinida hujumda jamoaviy va guruxli o`yin taktikasi
20. Gimnastika darslarida jaraqotlanishning sabablari.
21. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.
22. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari?
23. Futbol o`yinida taktik tayyorgarlik
24. Basketbol o`yining paydo bo`lishi va rivojlanishi
25. Jismoniy mashqlar texnikasi?
26. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
27. Umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha
28. Jismoniy tarbiya vazifalari
29. Voleybol o`yiniga tasnif bering
30. Gimnastika darslarida jaraqotning oldini olish.
31. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti
32. Yengil atletikadan musobaqa nizomini yozing.
33. Qol topi oyniga tarif bering
34. Basketbol o`yinida o`yinchilarni almashtirish

- 35.harakat faoliyatini o'zlashtirish etapi va uning mazmuni
- 36.Jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.
- 37.Voleybol o`yiniga tasnif bering.
- 38.O`zbekistonda Kurashning rivojlanish tarixi
- 39.Qo'l to`pining Olimpiya o'ylarinlari dasturiga kirishi.
- 40.Dars o`tiladigan o`rinlarini tayyorlash va jixozlarni o`rnatish.
- 41.Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari
- 42.Maktabda yengil atletika bo'yicha darslarni o'tkazish uslubiyati.
- 43.Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
- 44.Futbol o`yining musobaqalarga tasnif bering
- 45.Gimnastikaning sport turlari.
- 46.O`zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.
- 47.Futbol o`yini maydon o`yinchilarining texnikasi bo'yicha nazariy ma`lumotlar
- 48.Basketbol o`yiniga tasnif bering
- 49.Futbol o`yining paydo bo`lishi va rivojlanishi
- 50.Gimnastika turlari.
- 51.O`zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati
- 52.Darsning kirish bo`limining maxsadi
- 53.Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
- 54.O`zbekistonda futbolning paydo bo`lishi va rivojlanishi
- 55.Jismoniy madaniyat nazariyasining etakchi tuchunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati
- 56.Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.
- 57.Darsning asosiy bo`limining maxsadi.
- 58.Dzyu do kurashida hakamlik etish va ularning vazifalari
- 59.Futbol o`yini maydon o`yinchilarining texnikasi bo'yicha nazariy ma`lumotlar
- 60.Gigienik gimnastikaga tavsifnoma.
- 61.Jismoniy tarbiya vositalari.
- 62.Jismoniy madaniyatning maqsadi va vazifalari:(sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy)
- 63.Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
- 64.Futbol o`yini maydon o`lchamlari
- 65.Atletik gimnastikaga tavsifnoma.
- 66.Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari
- 67.Basketbol o`yiniga tasnif bering
- 68.Voleybol o`yiniga tasnif bering
- 69.Futbol o`yinida taktik tayyorgarlik
- 70.Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya
- 71.Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif

72. Maktabda yengil atletika bo'yicha darslarni o'tkazish uslubiyati.
73. Dzyu do kurashida chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishning ahamiyati
74. Xalkaro basketbol federatsiyasining tuzilish tarixi haqida
75. Voleybol o'yiniga tasnif bering
76. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari
77. Yengil atletika mashqlarini guruhlarga bo'linishi.
78. Dzyu do kurashining paydo bo'lishi va tarixi
79. Futbol o'yiniga tasnif bering
80. Gimnastikaning uslubiy o'zgachaliklari.
81. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari
82. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslari.
83. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
84. Futbol o'yinida darvozabon o'yin texnikasi
85. Sport akrobatikaga tafsifnoma.
86. Kuch qobiliyatini tarbiyalash
87. Darsning yakuniy bo'limining juumaklaushы maxsadi va qurallari.
88. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
89. Futbol o'yinida maydon o'yinchilarining texnikasi
90. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsiplari
91. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash
92. Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristika?
93. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
94. Futbol o'yinida hujum qilish texnikasi
95. Tennis o'yiniga tasnif bering.
96. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
97. Yugurib kelib balandlikka «xatlab o'tish» usulida sakrash maxoratini oshirish.
98. O'zbekiston dzyudoshilarining Osiyo, Jahon va Olimpiya uyinlaridagi yutuqlari
99. Futbol o'yinida himoyada o'ynash texnikasi
100. Darsning yakuniy bo'limining juumaklaushы maxsadi va qurallari.
101. Jismoniy rivojlanish haqida tushuncha
102. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
103. Kurashing jahon yuzida tutgan urni
104. Qo'l to'pida harakatlanish texnikasi.
105. Voleybol o'yiniga tasnif bering.
106. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.
107. Maktabda yengil atletika bo'yicha darslarni o'tkazish uslubiyati.
108. Darsning yakuniy bo'limining maxsadi
109. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
110. Voleybol o'yini paydo bo'lishi va rivojlanishi?
111. Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
112. Voleybol o'yiniga tasnif bering

113. Milliy kurashining O`zbekistonda tutgan o`rni
114. Qo'l to`pi oyinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi haqida ma`lumotlar.
115. Gimnastika darslarida jaraqotning oldini olish shoralari.
116. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o`tkazish uslubiyoti
117. Yengil atletikadan musobaqa nizomini yozing.
118. Qol topi oyniga tarif bering
119. Basketbol o`yinida o`yinchilarni almashtirish
120. harakat faoliyatini o`zlashtirish etapi va uning mazmuni
121. Sportning nazariy asoslari.
122. Darsning yakuniy bo`limining maxsadi
123. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
124. Basketbol o`yinida musobaqalar tashkillashtirish va o`tkazish
125. Gimnastika o`quv fan sifatida.
126. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi
127. Yugurib kelib uzunlikga uch hatlab sakrash musobaqisini o`tkazish
128. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
129. Basketbol o`yini bo`yicha musobaqalar o`tkazish rejasi
130. So`zdan foydalanish metodi haqida tushuncha
131. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari
132. Tabiatning sog`lomlashtirish kuchlari
133. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
134. Basketbol o`yinida hakamlar haqida
135. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning atamalari.
136. Sport bayramlarini tashkil qilish va o`tkazish metodikasi
137. Darsning asosiy bo`limining maxsadi va qurallari.
138. Qol topi o`yiniga tasnif bering
139. Basketbol o`yinida hujumda o`yin texnikasi
140. Mashqlarning yozilish formalari.
141. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.
142. Tayyorgarlik bo`limining maxsadi va qurallari.
143. Dzyu do kurashida sportchining texnik tayyorgarligi
144. Basketbol o`yinidagi taymlar haqida tushuncha bering
145. Akrobatik mashqlarining atamalari.
146. Harakatlarga o`rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
147. Voleybol o`yiniga tasnif bering
148. Dzyu do kurashida xotin-qizlar va kattalar vazn toylari
149. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi
150. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
151. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya

152. Voleybol o`yiniga tasnif bering
 153. Dzyu do kurashida taqiqlanadigan amallarga tavsif
 154. Qo'l to`pining Yevropada tarqalishi.
 155. Gimnastika darsini tashkillashtirish va o`qitish uslubiyati.
 156. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
 157. Yengil atletika mashqlarini umumiy xarakteristikasi.
 158. Dzyu do kurashi bo`yicha musobaqalar tashkil etish va o`tkazish
 159. Basketbol o`yiniga tasnif bering
 160. Asosiy gimnastikaga tafsifnoma.
-
161. Jismoniy tarbiya haqida tushuncha
 162. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.
 163. Kurashning rivojlanishi bo`yicha mamlakatimizda qabul qilingan qaror va farmonlar
 164. Qo'l to`pida to`pni boshqarish texnikasi.
 165. Gimnastika darsining tuzilishi.
 166. Jismoniy bilim haqida tushuncha
 167. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.
 168. Xalkaro Kurash federatsiyasining tashkil etilishi ham uni rivojlantirishdagi ahamiyati
 169. Qo'l to`pi o'yini taktikasi.
 170. Tayyorgarlik bo`limining maxsadi va qurallari.
 171. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash
 172. Yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar,
 173. Kurash bo`yicha O`zbekiston sportchilarining Xalqaro musobaqalardagi yutuqlari
 174. Qo'l to`pi o'yini texnikasi.
 175. Darsning tayyorgarlik bo`limini o`tish usullari.
 176. Jismoniy tayyorgarlik – haqida tushuncha
 177. Yengil atletika turlari, qadimgi engil atletika rivojlanish tarixi
 178. Sport maktablarida dzyu do bo`yicha tugaraklar tashkil etish
 179. Qo'l to`pida o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish usullari.
 180. Darsning asosiy bo`limining maxsadi va qurallari.
 181. Umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha
 182. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari
 183. Kurash buyicha musobaqalar tashkil etish va o`tkazish.
 184. Qo'l to`pi federatsiyalariniń paydo bo'lishi.
 185. Darsning asosiy bo`limini o`tish usullari.

186. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi
187. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslari.
188. Kurashning yoshlarni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashdagi ahamiyati
189. Qo'l to`pi bo'yicha dastlabki Jahon va Yevropa chempionatlari.
190. Darsning yakuniy bo`limining juumaklaushы maxsadi va qurallari.
191. Sport tayyorgarligi haqida tushuncha
192. Maktabda yengil atletika bo'yicha darslar o'tkazish uslubiyati
193. Kurashda hakamlik etish va ularning vazifalari.
194. Qo'l to`pi maydoni va uskunalari.
195. Maktabda asosiy gimnastika darsida jismoniy tarbiyadagi masalalar
196. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati
197. Musobaqa xujjatlari va hakamlar ishlari o'rgatish
198. Kurash musobaqa qoydalari
199. O`zbekistonda Qo'l to`pining rivojlanishi
200. Asosiy gimnastikaga tavsifnoma, uning mazmuni va xususiyatlari.