

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligi 3-kurs talabalari uchun davlat imtihon variantlari

1-variant

1. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.

Tayanch so'zlar: Sog'lomlashtirish. Bilim berish. Tarbiyalash.

2. 1500m masofaga yugurish musobaqasini o'tkazish

Tayanch so'zlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3. Dzyu-do kurashidagi atamalarga tavsifnoma

Tayanch so'zlar: Mahsus atamalar. Tasnif.

4. Basketbol o'yinida hujumda jamoaviy va guruxli o'yin taktikasi

Tayanch so'zlar: Taktika. Jamoviy va gurux bo'lib harakatlar.

5. Gimnastika darslarida jaraqotlanishning sabablari.

Tayanch so'zlar: Notog'ri chiniqishlar. Nastandart sport anjomlari.

2-variant

1. Sinfidan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.

Tayanch so'zlar: To'garaklar. Sport musobaqalari. Ertadabki gimnastika.

2. Yugurib kelib uzunlikga uch hatlab sakrash musobaqasini o'tkazish

Tayanch so'zlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3. Dzyu-do kurashining O'zbekistonda tutgan o'rni

Tayanch so'zlar: Kirib kelishi. Rivojlanishi. Musobaqalar.

4. Qo'l to'pi oyinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi haqida ma'lumotlar.

Tayanch so'zlar: Gandbol o'yinining vatani, Rivojlanish bosqishlari.

5. Gimnastika darslarida jaraqotning oldini olish shoralari.

Tayanch so'zlar: Notog'ri chiniqishlar. Nastandart sport anjomlari.

3-variant

1. Maktablarda akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya

Tayanch so'zlar: Sog'lamlashtirish, bilim berish, tarbiyalash.

2. Bollarda yadro uloqtirish musobaqasini o'tkazish.

Tayanch so'zlar: Tashkiliy ishlar. Mahsus ko'rsatmalar.

3. Dzyu-do kurashida taqiqlanadigan amallarga tavsif

Tayanch so'zlar: Ushlashish, Dzyu-do kiyimidagi, uloqtirishdagi, yiqilishdagi nato'g'ri xarakatlar.

4. Qo'l to'pining Yevropada tarqalishi.

Tayanch so'zlar: Vatani Tarixi. Rivojlanishi.

5. Bollarda gimnastika darsini tashkillashtirish va o'qitish uslubiyati.

Tayanch so'zlar: Tashkiliy ishlar. Mahsus ko'rsatmalar.

4-variant

1. Bollarda jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.

Tayanch so'zlar: Sog'lomlashtirish. Sportga jalib qilish.

2. Bollarda qisqa masofaga yugurish texnikasi o'rgatish.

Tayanch so'zlar: Mahsus mashqlar. Texnikaviy harakatlar.

3. O'zbekistonda Kurashning rivojlanish tarixi

Tayanch so'zlar: Paydo bo'lishi. Rivojlanish tarixi.

4. Qo'l to'pining Olimpiya o'ylarinlari dasturiga kirishi.

Tayanch so'zlar: Olimpia oyinlari. Kirib kelish tarixi.

5. Dars o'tiladigan o'rinlarini tayyorlash va jixozlarni o'rnatish.

Tayanch so'zlar: Sport inshootlari. Mahsus tayorgarlik.

5-variant

1. Bollarda jismoniy rivojlanish haqida tushuncha

Tayanch so'zlar: Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish malaka va ko'nikmalar.

2. Granata va koptok uloqtirish musobaqasini o'tkazish.

Tayanch so'zlar: Tashkiliy ishlar. Mahsus ko'rsatmalar.

3. Kurashning jahon yuzida tutgan urni

Tayanch so'zlar: Rivojlanishi. Qoidalari.

4. Qo'l to'pida harakatlanish texnikasi.

Tayanch so'zlar: Taktika. Texnika. Harakat uyg'unligi.

5. O'zini ximoya qilish va yordam berish usullarini qo'llash.

Tayanch so'zlar: Tez tibbiy yordam. Birinchi yordam.

6-variant

1. Bollarda jismoniy tarbiya haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: *Biologik rivojlanish pedagogik jarayon.*

2. Bollarda 100m masofaga yugurish musobaqasini oʻtkazish

Tayanch soʻzlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Kurashning rivojlanishi boʻyicha mamlakatimizda qabul qilingan qaror va farmonlar

Tayanch soʻzlar: *Qonuniy hujjatlar. Tegishli qarorlar.*

4. Bollarda qoʻl toʻpida toʻpni boshqarish texnikasi.

Tayanch soʻzlar: *Topsiz harakatlar. Top bilan harakatlar.*

5. Bollarda gimnastika darsining tuzilishi.

Tayanch soʻzlar: *Kirish. Asosiy. Yakuniy.*

7-variant

1. Bollarda jismoniy bilim haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: *Sogʻlomlashtirish, jismoniy barkomallik*

2. Bollarda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayanch soʻzlar: *Umum rivojlantiruvchi mashqlar. Sogʻlomlashtirish.*

3. Xalkaro Kurash federatsiyasining tashkil etilishi ham uni rivojlantirishdagi ahamiyati

Tayanch soʻzlar: *Tarixi. Jahonda tutgan oʻrni.*

4. Qoʻl toʻpi oʻyini taktikasi.

Tayanch soʻzlar: *Texnika. Taktika. Asosiy qoidalar.*

5. Tayyorgarlik boʻlimining maxsadi va qurollari.

Tayanch soʻzlar: *Asosiy qisim. Mahsus mashqlar. Koʻrsatmalar.*

8-variant

1. Bollarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Tayanch soʻzlar: *CHidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, kuch.*

2. Yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar

Tayanch soʻzlar: *Sogʻlomlashtirish. Yurish texnikasi.*

3. Kurash boʻyicha Oʻzbekiston sportchilarining Xalqaro musobaqalardagi yutuqlari

Tayanch soʻzlar: *Yutuqlar. Tasnifi. Xalqaro musobaqalar.*

4. Bollarda qoʻl toʻpi oʻyini texnikasi

Tayanch soʻzlar: *Texnika. Xarakterlar. Mashq.*

5. Darsning tayyorgarlik boʻlimini oʻtish usullari

Tayanch soʻzlar: *Kirish. Asosiy. Yakuniy.*

9-variant

1. Bollarda jismoniy tayyorgarlik – haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: *Texnik, taktik tayyorgarlik.*

2. Yengil atletika turlari, qadimgi engil atletika rivojlanish tarixi

Tayanch soʻzlar: *Qadimgi Olimpiada oʻyinlari. Musobaqalar.*

3. Sport maktablarida Dzyu-do boʻyicha tugaraklar tashkil etish

Tayanch soʻzlar: *Tashkiliy ishlar. Asosiy koʻrsatmalar.*

4. Bollarda qoʻl toʻpida oʻquv mashgʻulotlarini oʻtkazish usullari

Tayanch soʻzlar: *Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.*

5. Bollarda darsning asosiy boʻlimining maxsadi va qurallari

Tayanch soʻzlar: *Darsning maqsadi va vazifalari.*

10-variant

1. Bollarda umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: *Organizmining jismoniy rivojlanishini taminlash.*

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari

Tayanch soʻzlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Kurash buyicha musobaqalar tashkil etish va oʻtkazish

Tayanch soʻzlar: *Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.*

4. Qoʻl toʻpi federatsiyalarini paydo boʻlishi

Tayanch soʻzlar: *Halqaro sport tashkilotlarining tashkil topishi.*

5. Bollarda darsning asosiy boʻlimini oʻtish usullari

Tayanch soʻzlar: *Darsning maqsadi va vazifalari.*

11-variant

1. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif

Tayanch soʻzlar: *Yuklama turlari. Tayyorgarlik jarayoni.*

2. Bollarda qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslari.

Tayanch soʻzlar: *Texnika. Taktika. Xarakterlar. Mashq.*

3. Kurashning yoshlarni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashdagi ahamiyati

Tayanch soʻzlar: *Sogʻlomlashtirish. Vatanni sevish. Sport.*

4. Qoʻl toʻpi boʻyicha dastlabki Jahon va Yevropa chempionatlari.

Tayanch soʻzlar: *Musobaqalar. Tashkil topishi.*

5. Darsning yakuniy boʻlimining yakullanishi maxsadi va qurallari.

Tayanch soʻzlar: *Qayta tiklash, dam olish.*

12-variant

1. Bollarda sport tayyorgarligi haqida tushuncha
Tayanch soʻzlar: Texnika. Taktika. Xarakterlar. Bir xil turdagi mashqlar.
2. Maktabda yengil atletika boʻyicha darslar oʻtkazish uslubiyati
Tayanch soʻzlar: Metot Kirish. Asosiy. Yakuniy.
3. Kurashda hakamlar etish va ularning vazifalari.
Tayanch soʻzlar: Hakamlarning jestlari, tarkibi.
4. Qoʻl toʻpi maydoni va uskunalari.
Tayanch soʻzlar: Chiziq. Olcham. Qoida.
5. Maktabda asosiy gimnastika darsida jismoniy tarbiyadagi masalalar
Tayanch soʻzlar: Jismoniy tarbiya darsi

13-variant

1. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati
Tayanch soʻzlar: Taraqiyoti, taxlil, umumiyashtirish.
2. Musobaqa xujjatlari va xakamlarning vazifalari
Tayanch soʻzlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurash musobaqa Qoidalari
Tayanch soʻzlar: Kurash gilami, jestlar, hakamlar.
4. Oʻzbekistonda Qoʻl toʻpining rivojlanishi
Tayanch soʻzlar: Markaziy Osiyoga Evropa sport turlarining kirib kelishi.
5. Bollarda asosiy gimnastikaga tavsifnoma, uning mazmuni va xususiyatlari.
Tayanch soʻzlar: Sport va badiiy gimnastika.

14-variant

1. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi
Tayanch soʻzlar: Pedagogik nazorat, taxlil.
2. Darsni oʻqitish va takomillashtirish metodlari
Tayanch soʻzlar: Soʻzdan foydalanish, koʻrgazmalik, frontal, oʻyin va musobaqa
3. Milliy kurash turlari
Tayanch soʻzlar: Buxora va Fargʻona usullari.
4. Voleybol oʻyini paydo boʻlishi va rivoji?
Tayanch soʻzlar: Vatani, rivojlanish bosqichlari.
5. Bollarda gimnastika mashqlarini oʻrgatish etaplari.
Tayanch soʻzlar: Tushintirish, koʻrsatish, oʻrgatish, takrorlash.

15-variant

1. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati
Tayanch soʻzlar: Izlanish, taxlil, umumiyashtirish.
2. Xakamlar qoidalari. (yugurish boʻyicha)
Tayanch soʻzlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurashning boshqa kurash turlaridan farqlanishi
Tayanch soʻzlar: Xalqaro musobaqa qoidalari.
4. Voleybol oʻyining Osiyoga kirib kelishi va rivoji.
Tayanch soʻzlar: Markaziy Osiyoga Evropa sport turlarining kirib kelishi
5. Bollarda gimnastika darsida harakatlarni tashkillashtirish usullari.
Tayanch soʻzlar: Muozanatni saqlash, qaddi qamod mahsus mashqlar. Koʻnikmalar

16-variant

1. Bollarda jismoniy mashqlarga tasnif.
Tayanch soʻzlar: Umumrivojlantirovchi, maxsus va yordamchi mashqlar.
2. Xakamlar qoidalari. (sakrash boʻyicha)
Tayanch soʻzlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurash sportining Osiyo oʻyinlar dasturiga kiritilishi va Oʻzbekiston sportchilarining yutuqlari
Tayanch soʻzlar: Osiyo oyinlari. Jahon chempionatlari.
4. Oʻzbekistonda voleybol oʻyining paydo boʻlishi va rivojlanish bosqichlari
Tayanch soʻzlar: Markaziy Osiyoga Evropa sport turlarining kirib kelishi
5. Asosiy gimnastika darsini tashkillashtirish.
Tayanch soʻzlar: Sport va badiiy gimnastika.

17-variant

1. Bollarda jismoniy mashqlarni bajarish fazalari
Tayanch soʻzlar: Tushintirish, koʻrsatish, oʻrgatish, takrorlash
2. Xakamlar qoidalari. (Uloqtirish boʻyicha)
Tayanch soʻzlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurashda musobaqa ishtirokchilariga quyiladigan talablar
Tayanch soʻzlar: Intizom. Vazn nazorati. Talabnoma
4. Voleybol oʻyini qoydasi haqida tushuncha
Tayanch soʻzlar: Oʻyin qoidalariga tushuncha. yangi qoidalar. taqiqlovchi qoidalar.
5. Bollarda saftagi mashqlar. Tavsifnoma
Tayanch soʻzlar: Sogʻlomlashtirish. Jamoaviy harakat.

18-variant

1.O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati

Tayanch so'zlar: *Qonunlar. Loyihalar. Strategiya.*

2.Xalkimizning 1860 yildan 1917 yillargacha bulgan davrdagi Yengil atletika mashqlari va ular bo'yicha utkazilgan musobaqalar hamda ularning tarixiy ahamiyati.

Tayanch so'zlar: *Engil atletika turlari birinchi musobaqalar, xususiyatlari.*

3.Musobaqalarda qullaniladigan Kurash atamalariga tavsifnoma

Tayanch so'zlar: *Yangi atamalar. jestlar.kurash qoidalarining qayta ishlab chiqilishi.*

4.Voleybol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida birinchi Jahon Chempionatining o'tkazilishi haqida?

Tayanch so'zlar: *Voleybol bo'yicha Halqaro federatsiyalarining tuzilishi va musobaqalar.*

5.Bollarda gimnastikaning rivojlanish tarixi.

Tayanch so'zlar: *Evropada gimnastika sport tizimining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.*

19-variant

1.Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

Tayanch so'zlar: *O'rgatish. Tushuntirish. Ko'rgazmalik.*

2.To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rganish.

Tayanch so'zlar: *Texnika. Xarakterlar. Mashq.*

3.Dzyu-do kurashchiga musobaqa vaqtida beriladigan jazolariga tavsif

Tayanch so'zlar: *CHido, xansuko make.*

4.Voleybol bo'yicha xalqoro Federaciyasining tashkil etilishi?

Tayanch so'zlar: *FIVA,tuzilishi va Halqaro musobaqalar.*

5.Bollarda gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.

Tayanch so'zlar: *Saf mashqlar, erkin mashqlar, akrobatik mashqlar.*

20-variant

1.Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati

Tayanch so'zlar: *Maxsus mashqlar. Harakat turlari. Asosiy hususiyatlar.*

2.Bollarda startdan chiqish texnikasi o'rgatish

Tayanch so'zlar: *Start turlari, kalodka, masofa, finish.*

3.Bollarda jismoniy bilim haqida tushuncha

Tayanch so'zlar: *Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport..*

4.Futbol o'yinida maydon o'yinchilarining texnikasi

Tayanch so'zlar: *Texnika. guruh va jamoviy harakatlar .*

5.Badiiy gimnastikaning rivojlanish tarixi.

Tayanch so'zlar: *Paydo bo'lishi. Rivojlanish bosqishlari..*

21-variant

1.Rivojlantiruvchi mashqlarning ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish printsiipi

Tayanch so'zlar: *YUklamalar, ko'nikmalar, maxorat.*

2.Bollarda 200m masofagaga yugurush texnikasini o'rgatish

Tayanch so'zlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3.Milliy Kurashda kuch sifatlarini rivojlantirish va uning ahamiyati

Tayanch so'zlar: *Jismoniy sifat. Kuch sifatining turlari.*

4.Voleybol bo'yicha xalqoro musobaqalarning o'tkazilishi?

Tayanch so'zlar: *Markaziy Osiyo, Osiyo,Evropa, Olimpiada va Jahon birinchiliklari.*

5.Bollarda gimnastika darsida gigienik talablar.

Tayanch so'zlar: *Gigiena tafsiyalar. Vositalar.*

22-variant

1. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati

Tayanch so'zlar: *Tushuntirish, ko'rsatish, o'rgatish, takrorlash.*

2.400m masofaga yugurush texnikasini o'rgatish

Tayanch so'zlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3.Milliy Kurashda chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishning ahamiyati

Tayanch so'zlar: *Mahsus mashqlar. Jismoniy sifatlar.*

4.Voleybol bo'yicha Uzbekiston sportchilarining Xalqaro musobaqalarda ishtiroki.

Tayanch so'zlar: *O'zbekiston voleybolchilarining mustaqillik yillarida yutuqlari.*

5.Bollarda estafetali yugurish 4x400 m musabaqasini o'tkazish.

Tayanch so'zlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

23-variant

1. Musaboqa tizimlari (sistemalari)

Tayanch soʻzlar: Aylanma, chiqib ketish va oralash tizimlari.

2. Bollarda estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini oʻrgatish

Tayanch soʻzlar: Yugʻurish usuli. Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3. Milliy Kurashda chidamlilik va egiluvchanglikni rivojlantirishning ahamiyati

Tayanch soʻzlar: Jismoniy sifatlar. Mahsus mashqlar.

4. Voleybol boʻyicha Uzbekiston Chempionatlarining oʻtkazilishi?

Tayanch soʻzlar: Tarixi. Rivojlanishi. Musobaqa turlari.

5. Bollarda koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Tayanch soʻzlar: Muozanatni saqlash, aktiv va passiv egiluvchanlik.

24-variant

1. Musobaqa va oʻyin uslubi haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: Estafetali, xarakterli va sport oʻyinlari.

2. Bollarda past startdan chiqish texnikasi oʻrgatish.

Tayanch soʻzlar: Qisqa masofa, kalodka, diqqat.

3. Milliy Kurashda sportchining taktik tayorgarligi

Tayanch soʻzlar: Uloqtirish, ximoya, xujumlar.

4. "Umid nihollari" dasturida voleybol musobaqalarining oʻtkazilishi.

Tayanch soʻzlar: Tashkiliy ishlar, Musobaqa bosqichlari.

5. Badiiy gimnastikaga tafsifnoma.

Tayanch soʻzlar: Lenta, obruch, bulava, toʻp.

25-variant

1. Bollarda jismoniy tarbiya nazariyasi boʻyicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.

Tayanch soʻzlar: Taraqqiyoti, izlanish, eksperiment, taxlil.

2. Yugurib kelib uzunlikka "qaychi" va "Oyoqni bukib" usulida sakrash texnikasini oʻrgatish

Tayanch soʻzlar: Sakrash uslublari.

3. Milliy Kurashda sportchining texnik tayorgarligi

Tayanch soʻzlar: Bajariladigan usullar, asosiy harakatlar.

4. "Barkamol avlod" dasturi boʻyicha voleybol musobaqalarining oʻtkazilishi.

Tayanch soʻzlar: Tashkiliy ishlar, Musobaqa bosqichlari

5. Prikladnoy mashqlar.

Tayanch soʻzlar: Tirmashib chiqish, toʻsiqlardan oʻtish (labirint).

26-variant

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari

Tayanch soʻzlar: Jismoniy mashqlar. Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlar

2. Bollarda yengil atletika mashqlarini guruhlariga boʻlinishi.

Tayanch soʻzlar: Yugʻurish. Yurish. Sakrash.

3. Dzyu-do kurashining paydo boʻlishi va tarixi

Tayanch soʻzlar: Dzyu-doning rivojlanishi. Paydo boʻlgan mamlakati.

4. Bollarda futbol oʻyiniga tasnif berish

Tayanch soʻzlar: Futbol qoidalari texnikasi va taktiksi.

5. Bollarda gimnastikaning uslubiy oʻzgachaligi.

Tayanch soʻzlar: Gimnastika mashqlari. Gimnastika elementlari.

27-variant

1. Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi.

Tayanch soʻzlar: Jismoniy madaniyat. Jismoniy tarbiya farmon va qarorlar

2. Bollarda estafetali yugurish texnikasini oʻrgatish usullari.

Tayanch soʻzlar: 4x100, 4x400.

3. Xalqaro Dzyu-do federatsiyasining tashkil etilishi va Dzyu-doning rivojlanishidagi ahamiyati

Tayanch soʻzlar: Dzyu-do atamalari va musobaqalarini tashkil qilish.

4. Futbol oʻyining paydo boʻlishi va rivojlanishi

Tayanch soʻzlar: Dastlabki qoidalar. Futbol vatani. Texnikasi va taktikasi.

5. Gimnastika turlari.

Tayanch soʻzlar: Sport va badiiy gimnastika haqida tushuncha.

28-variant

1. Oʻzbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport boʻyicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati

Tayanch soʻzlar: Qonunlar. Loyihalar. Strategiya.

2. Musobaqa tashkil qilish va oʻtkazish

Tayanch soʻzlar: Tashkiliy ishlar. Musobaqaga tayorgarlik. Musobaqa qoidalari.

3. Dzyu-do buyicha jahon chempionati va Olimpiya uyinlari dasturiga kiritilishi

Tayanch soʻzlar: Olimpiada oyinlari. Chempionatlar.

4. Oʻzbekistonda futbolning paydo boʻlishi va rivojlanishi

Tayanch soʻzlar: Kirib kelishi. Tashkil topishi.

5. Bollarda gimnastikada umumrivojlantiruvchi turlari.

Tayanch soʻzlar: Mashqlar. Gimnastika elementlari.

29-variant

1. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
Tayanch soʻzlar: Aholini sogʻlomlashtirish. Mashqlar va sportga jalb qilish.
2. Yengil atletika mashqlarini umumiy xarakteristikasi.
Tayanch soʻzlar: Yurish. Yugʻurish. Sakrash. Uloqtirish.
3. Dzyu-do kurashi boʻyicha musobaqalar tashkil etish va oʻtkazish
Tayanch soʻzlar: Tashkiliy ishlar. Musobaqa qoidalari va mazmuni.
4. Qoraqalpogʻistonda futbol oʻyining paydo boʻlishi va rivojlanishi
Tayanch soʻzlar: Kirib kelishi. Tashkil topishi.
5. Bollarda asosiy gimnastikaga tafsifnoma.
Tayanch soʻzlar: Gimnastika qurollari. Gimnastika mashqlari.

30-variant

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi boʻyicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.
Tayanch soʻzlar: Jismoniy madaniyat darsining ahamiyati va vazifalari.
2. Bollarda oʻrta va uzoq masofalarga yugurish maxoratini oshirish.
Tayanch soʻzlar: Yugʻurish. Texnika. Chidamlilik.
3. Dzyu-do kurashida hakamlik etish va ularning vazifalari
Tayanch soʻzlar: Qoidalar. Hakamlarning vazifalari.
4. Futbol oʻyini maydon oʻyinlarining texnikasi boʻyicha nazariy maʼlumotlar
Tayanch soʻzlar: Futbolchilarning texnik tayyorgarligi.
5. Bollarda gigienik gimnastikaga tavsifnoma.
Tayanch soʻzlar: Ertalabki gimnastika. Gigienik omillar.

31-variant

1. Jismoniy tarbiya vositalari.
Tayanch soʻzlar: Jismoniy mashqlar, Gigienik omillar, Tabiiy omillar.
2. Musobaqa xujjatlari va xakamlik ishlari.
Tayanch soʻzlar: Musobaqa, nizomi talabnoma, musobaqa qaidnomasi.
3. Dzyu-do kurashida tik turishgan holda bajariladigan amallarga tavsifnoma
Tayanch soʻzlar: Texnika, taktika, amallar.
4. Futbol oʻyini maydon oʻlchamlari
Tayanch soʻzlar: Sport inshootlari. Standart va nostandard inshootlar.
5. Bollarda gimnastikaga tavsifnoma.
Tayanch soʻzlar: Mashqlar, gimnastika turlari.

32-variant

1. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari
Tayanch soʻzlar: Oʻrgatish. Tushuntirish. koʻrgazmalik.
2. Maktabda yengil atletika boʻyicha darslarni oʻtkazish uslubiyati.
Tayanch soʻzlar: Tashkil etishlar. Uslubiyati. Ahamiyat.
3. Dzyu-do sportida parterde (yotgan holda) bajariladigan amallarga tavsifnoma
Tayanch soʻzlar: Parterda bajariladigan usullar. Tafsif.
4. Futbol oʻyining musobaqalarga tasnif berish
Tayanch soʻzlar: Musobaqa turlari birinchilik, kubok musobaqalari.
5. Gimnastikaning sport turlari.
Tayanch soʻzlar: Sport gimnastikasi. badiy gimnastika, trampolin.

33-variant

1. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida qoʻllaniladigan jismoniy tarbiya metodlari
Tayanch soʻzlar: Frontal, soʻz, koʻrgazmalik, oʻyin va musobaqa.
2. Yengil atletikadan 45-daqiqalik dars bayonini tuzing.
Tayanch soʻzlar: Tayyorgarlik, asosiy, yakuniy.
3. Dzyu-do kurashida musobaqa Qoidalari
Tayanch soʻzlar: Musobaqa. Qoidalar. Atamalar.
4. Futbol oʻyinida taktik tayyorgarlik
Tayanch soʻzlar: Jamoaviy harakat. Taktika turlari
5. Bollarda sport gimnastikaga tavsifnoma.
Tayanch soʻzlar: perekladina, brusʻya, kolʻtso, erkin mashqlar, tayanib sakrash.

34-variant

1. Harakatlarga oʻrgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. Oʻrgatish bosqichlarining asosiy yoʻnalishi va xususiyati
Tayanch soʻzlar: Maxsus mashqlar. Harakat turlari. Asosiy hususiyatlar.
2. Yugurib kelib balandlikga sakrash musobaqisini oʻtkazish
Tayanch soʻzlar: Musobaqa qoidalari. Nizomlar. Tashkiliy ishlar.
3. Dzyu-do kurashida xotin-qizlar va kattalar vazn toifalari
Tayanch soʻzlar: Vazn toifalari, erkaklar va vazn toifalarining xususiyatlari
4. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi
Tayanch soʻzlar: Texnika turlari, maxsus mashqlar.
5. Badiy gimnastikaga tavsifnoma.
Tayanch soʻzlar: Gimnastika vosiytalari. Gimnastikaning mashqlari.

35-variant

1. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari

Tayanch soʻzlar: *Mashqlar. Ketma-ketlik. takrorlash.*

2. Bollarda qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslari.

Tayanch soʻzlar: *Yengil atletika mashqlari, start turlari.*

3. Dzyu-do kurashiga asos solinishi va birinchi Dzyu-do maktabining tashkillashtirilishi

Tayanch soʻzlar: *Paydo boʻlishi. Tashkil topishi Dzyu-do kurashining vatani.*

4. Futbol oʻyinida darvozabon oʻyin texnikasi

Tayanch soʻzlar: *Mahsus mashqlar. Texnika. Topsiz mashqlar.*

5. Sport akrobatikaga tavsifnoma.

Tayanch soʻzlar: *Gimnastika qurollari. Gimnastika mashqlari.*

36-variant

1. Bollarda kuch qobiliyatini tarbiyalash

Tayanch soʻzlar: *Mutloq, portlash, nisbiy.*

2. Estafetali yugurish 4x100 m musabaqasini oʻtkazish.

Tayanch soʻzlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Dzyu-do kurashining Oʻzbekistonda rivojlanish bosqichlari

Tayanch soʻzlar: *Kirib kelishi, Oʻzbekiston Dzyu-dochilarining yutuqlari.*

4. Futbol oʻyinida maydon oʻyinchilarining texnikasi

Tayanch soʻzlar: *Texnika. guruh va jamoaviy harakatlar .*

5. Bollarda sport aerobikaga tavsifnoma.

Tayanch soʻzlar: *Fitness klublar, ritmik gimnastika, gimnastika mashqlar.*

37-variant

1. Bollarda tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash

Tayanch soʻzlar: *Tezkorlik, reaksiya, reaksiya turlari.*

2. Estafetali yugurish 4x400 m musabaqasini oʻtkazish.

Tayanch soʻzlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Dzyu-do kurashida musabaqada baholanish tartibi

Tayanch soʻzlar: *Qoidalar, hakamlar hayati, jestlar, asosiy vazifalar.*

4. Bollarda futbol oʻyinida hujum qilish texnikasi

Tayanch soʻzlar: *Texnika, yakka, gurux, va jamoaviy harakatlar.*

5. Prikladnoy gimnastikaga tavsifnoma.

Tayanch soʻzlar: *nostandart gimnastika jixozlari, gimnastika mashqlar.*

38-variant

1. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Tayanch soʻzlar: *Muazanot saqlash va egiluvchanlik turlari.*

2. Yugurib kelib balandlikka «xatlab oʻtish» usulida sakrash maxoratini oshirish.

Tayanch soʻzlar: *Mahsus mashqlar. Yengil atletika oyinlari. Harakatlar ketma-ketligi.*

3. Oʻzbekiston Dzyu-dochilarining Osiyo, Jahon va Olimpiya uyinlaridagi yutuqlari

Tayanch soʻzlar: *Mustaqillik davrlarida Halqaro musobaqalardagi yutuqlari.*

4. Bollarda futbol oʻyinida himoyada oʻynash texnikasi

Tayanch soʻzlar: *Texnika, Jamoaviy himoya harakatlari.*

5. Mutaxassislik - prikladnoy gimnastikaga tavsifnoma

Tayanch soʻzlar: *Nostandart gimnastika jixozlari, gimnastika mashqlar.*

39-variant

1. Bollarda chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

Tayanch soʻzlar: *Jismoniy sifat. Jismoniy mashqlar.*

2. Yugurib kelib uzunlikga sakrash musabaqasini oʻtkazish

Tayanch soʻzlar: *Musobaqa qaidnomasi, tashkiliy ishlar, hakamlarning vazifalari.*

3. Dzyu-do kurashining maxsus va qoʻshimcha mashgʻulotlariga tavsifnoma

Tayanch soʻzlar: *Mashqlar. Mashgʻulot jarayoni.*

4. Basketbol oʻyining paydo boʻlishi va rivojlanishi

Tayanch soʻzlar: *Vatani. Kelib chiqishi. Rivojlanishi.*

5. Bollarda gimnastikaga tavsifnoma

Tayanch soʻzlar: *Workout. Turnik-brusiya.*

40-variant

1. Umumiy oʻrta taʼlim tizimida jismoniy tarbiyani oʻrni va ahamiyati.

Tayanch soʻzlar: *Sogʻlomlashtirish. Bilim berish. Tarbiyalash.*

2. 1500m masofaga yugurish musabaqasini oʻtkazish

Tayanch soʻzlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Dzyu-do kurashidagi atamalarga tavsifnoma

Tayanch soʻzlar: *Mahsus atamalar. Tasnif.*

4. Basketbol oʻyinida hujumda jamoaviy va guruxli oʻyin taktikasi

Tayanch soʻzlar: *Taktika. Jamoaviy va gurux boʻlib harakatlar.*

5. Gimnastika darslarida jaraqotlanishning sabablari.

Tayanch soʻzlar: *Notogʻri chiniqishlar. Nostandart sport anjomlari.*

41-variant

- 1.Sinfidan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
Tayanch soʻzlar: Toʻgaraklar. Sport musobaqalari. Ertadabki gimnastika.
- 2.Yugurib kelib uzunlikga uch hatlab sakrash musobaqasini oʻtkazish
Tayanch soʻzlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
- 3.Dzyu-do kurashining Oʻzbekistonda tutgan oʻrni
Tayanch soʻzlar: Kirib kelishi. Rivojlanishi.Musobaqalar.
- 4.Qoʻl toʻpi oyinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi haqida maʼlumotlar.
Tayanch soʻzlar: Gandbol oʻyinining vatani, Rivojlanish bosqishlari.
- 5.Gimnastika darslarida jaraqotning oldini olish shoralari.
Tayanch soʻzlar: Notogʻri chiniqishlar. Nastandart sport anjomlari.

42-variant

- 1.Maktablarda akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya
Tayanch soʻzlar: Sogʻlamlashtirish, bilim berish, tarbiyalash.
- 2.Bollarda yadro uloqtirish musobaqasini oʻtkazish.
Tayanch soʻzlar: Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.
- 3.Dzyu-do kurashida taqiqlanadigan amallarga tavsif
Tayanch soʻzlar: Ushlashish, Dzyu-do kiyimidagi, uloqtirishdagi, yiqilishdagi natoʻgʻri xarakteratlar.
- 4.Qoʻl toʻpining Yevropada tarqalishi.
Tayanch soʻzlar: Vatani Tarixi. Rivojlanishi.
- 5.Bollarda gimnastika darsini tashkillashtirish va oʻqitish uslubiyati.
Tayanch soʻzlar: Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.

43-variant

- 1.Bollarda jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.
Tayanch soʻzlar: Sogʻlamlashtirish. Sportga jalib qilish.
- 2.Bollarda qisqa masofaga yugurish texnikasi oʻrgatish.
Tayanch soʻzlar: Mahsus mashqlar. Texnikaviy harakatlar.
- 3.Oʻzbekistonda Kurashning rivojlanish tarixi
Tayanch soʻzlar: Paydo boʻlishi. Rivojlanish tarixi.
- 4.Qoʻl toʻpining Olimpiya oʻylarinlari dasturiga kirishi.
Tayanch soʻzlar: Olimpia oyinlari. Kirib kelish tarixi.
- 5.Dars oʻtiladigan oʻrinlarini tayyorlash va jixozlarni oʻrnatish.
Tayanch soʻzlar: Sport inshootlari. Mahsus tayorgarlik.

44-variant

- 1.Bollarda jismoniy rivojlanish haqida tushuncha
Tayanch soʻzlar: Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish malaka va koʻnikmalar.
- 2.Granata va koptok uloqtirish musobaqasini oʻtkazish.
Tayanch soʻzlar: Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.
- 3.Kurashning jahon yuzida tutgan urni
Tayanch soʻzlar: Rivojlanishi. Qoidalari.
- 4.Qoʻl toʻpida harakatlanish texnikasi.
Tayanch soʻzlar: Taktika. Texnika. Harakat uygʻunligi.
- 5.Oʻzini ximoya qilish va yordam berish usullarini qoʻllash.
Tayanch soʻzlar: Tez tibbiy yordam. Birinchi yordam.

45-variant

- 1.Bollarda jismoniy tarbiya haqida tushuncha
Tayanch soʻzlar: Biologik rivojlanish pedagogik jarayon.
- 2.Bollarda 100m masofaga yugurish musobaqasini oʻtkazish
Tayanch soʻzlar: Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
- 3.Kurashning rivojlanishi boʻyicha mamlakatimizda qabul qilingan qaror va farmonlar
Tayanch soʻzlar: Qonuniy hujjatlar. Tegishli qarorlar.
- 4.Bollarda qoʻl toʻpida toʻpni boshqarish texnikasi.
Tayanch soʻzlar: Topsiz harakatlar. Top bilan harakatlar.
- 5.Bollarda gimnastika darsining tuzilishi.
Tayanch soʻzlar: Kirish. Asosiy. Yakuniy.

46-variant

1. Bollarda jismoniy bilim haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: *Sogʻlomlashtirish, jismoniy barkomallik*

2. Bollarda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayanch soʻzlar: *Umum rivojlantiruvchi mashqlar. Sogʻlomlashtirish.*

3. Xalkaro Kurash federatsiyasining tashkil etilishi ham uni rivojlantirishdagi ahamiyati

Tayanch soʻzlar: *Tarixi. Jahonda tutgan oʻrni.*

4. Qoʻl toʻpi oʻyini taktikasi.

Tayanch soʻzlar: *Texnika. Taktika. Asosiy qoidalar.*

5. Tayyorgarlik boʻlimining maxsadi va qurollari.

Tayanch soʻzlar: *Asosiy qisim. Mahsus mashqlar. Koʻrsatmalar.*

47-variant

1. Bollarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Tayanch soʻzlar: *CHidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, kuch.*

2. Yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar

Tayanch soʻzlar: *Sogʻlomlashtirish. Yurish texnikasi.*

3. Kurash boʻyicha Oʻzbekiston sportchilarining Xalqaro musobaqalardagi yutuqlari

Tayanch soʻzlar: *Yutuqlar. Tasnifi. Xalqaro musobaqalar.*

4. Bollarda qoʻl toʻpi oʻyini texnikasi

Tayanch soʻzlar: *Texnika. Xarakterlar. Mashq.*

5. Darsning tayyorgarlik boʻlimini oʻtish usullari

Tayanch soʻzlar: *Kirish. Asosiy. Yakuniy.*

48-variant

1. Bollarda jismoniy tayyorgarlik – haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: *Texnik, taktik tayyorgarlik.*

2. Yengil atletika turlari, qadimgi engil atletika rivojlanish tarixi

Tayanch soʻzlar: *Qadimgi Olimpiada oʻyinlari. Musobaqalar.*

3. Sport maktablarida Dzyu-do boʻyicha tugaraklar tashkil etish

Tayanch soʻzlar: *Tashkiliy ishlar. Asosiy koʻrsatmalar.*

4. Bollarda qoʻl toʻpida oʻquv mashgʻulotlarini oʻtkazish usullari

Tayanch soʻzlar: *Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.*

5. Bollarda darsning asosiy boʻlimining maxsadi va qurallari

Tayanch soʻzlar: *Darsning maqsadi va vazifalari.*

49-variant

1. Bollarda umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

Tayanch soʻzlar: *Organizmining jismoniy rivojlanishini taminlash.*

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari

Tayanch soʻzlar: *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Kurash buyicha musobaqalar tashkil etish va oʻtkazish

Tayanch soʻzlar: *Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.*

4. Qoʻl toʻpi federatsiyalarini paydo boʻlishi

Tayanch soʻzlar: *Halqaro sport tashkilotlarining tashkil topishi.*

5. Bollarda darsning asosiy boʻlimini oʻtish usullari

Tayanch soʻzlar: *Darsning maqsadi va vazifalari.*

50-variant

1. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

Tayanch soʻzlar: *Oʻrgatish. Tushuntirish. koʻrgazmalik.*

2. Maktabda yengil atletika boʻyicha darslarni oʻtkazish uslubiyati.

Tayanch soʻzlar: *Tashkil etishlar. Uslubiyati. Ahamiyat.*

3. Dzyu-do sportida parterde (yotgan holda) bajariladigan amallarga tavsifnoma

Tayanch soʻzlar: *Parterda bajariladigan usullar. Tafsil.*

4. Futbol oʻyinining musobaqalarga tasnif berish

Tayanch soʻzlar: *Musobaqa turlari birinchilik, kubok musobaqalari.*

5. Gimnastikaning sport turlari.

Tayanch soʻzlar: *Sport gimnastikasi. badiy gimnastika, trampolin.*