

ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM  
VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYAT DAVLAT PEDAGOGIKA  
INSTITUTI

“ TASDIQLAYMAN ”

TVDPI uquv –metodik kengash

raisi dots. U. N. Abdiev

.....

“ \_\_\_\_\_ ”, 2005 y

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

**fanidan ishchi dastur**

**Bilim soxasi 100 000**

**Ta'lim soxasi: 140000 O'qituvchining tayyorlov va pedagogika  
fani**

**Bakalavriyat yo'nalishi: 5141600 boshlangich ta'lim va sport  
tarbiyaviy ishi. MT va bolalar sporti**

**Angren - 2005 yil**

**Mualliflar: Barsukova T.F., Gudova L.P., Raximov R.R., Abdullaev A.X**

**Yaratilgan yili: Angren 2005**

**Kategoriya: Pedagogika**

**Bulim: Engil atletika va uni ukitish metodikasi**

**Institut: Toshkent Viloyat Davlat Pedagogika Instituti**

**Fakul'tet: Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat**

**Kafedra: Jismoniy tarbiya va sport**

## ANNOTATSIYA

Jismoniy tarbiya va sport fani xayotdagi muxim бўлган xarakat malakalarini shakllantirishga karatilgan.

Jismoniy tarbiya darsida bilim, kōnikma berish bilan bir katorda tarbiyaviy soglomlashtirish ishlari olib boriladi. Bu fan xamma yōnalishlar bōyicha ōtiladigan bōlganligi uchun jismoniy tarbiyaning kasbiy amaliy axamiyatiga aloxida e'tibor berish kerak. Sport turlarining ba'zi birlariga tavsif berish bilan bir katorda shugullanuvchilarga texnik, taktik va xakamlik ma'lumotlarini berib borish kerak. Mustakil ishlar ōtilgan darslar bilan boglik bōlgan kasbiy amaliy malakalarni takomillashtirishga karatilgan bōlishi kerak.

Takrizchilar:                      Abdiev A.N  
(kaysi namunaviy dasturga tuzilganligini tavsiflash)

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasining 2005 yil avgustdagi 1 sonli majlisida muxokama kilingan jismoniy tarbiya va jismoniy ma'daniyat fakul'teti ilmiy-metodik kengashining 2005 yil avgustdagi 1 sonli majlisida ma'kullangan, xamda TVDPI ilmiy-metodik kengashida kurib chikildi va nashrga tavsiya kilingan.

2005 yil \_\_\_\_\_dagi 1 sonli majlis bayoni

## 1. Sۆz boshi

Sۆz boshida kuyidagi ma'lumotlar keltiriladi: ۆkuv fanining asosiy maksadi va vazifasi; talabalarning bilimiga, ۆkuviga va kunikmasiga kۆyiladigan talablar; mazkur ۆkuv fanini ۆrganish uchun zarur bۆlgan boshka ۆkuv fanlari va bۆlimlarining rۆyxati; ۆkitishning konp'yuterlashgan, axborot va boshka zamonaviy texnologik vositalarini kۆllash; reyting jadvali;

### **Bakalavr "Engil atletika va uni ۆkitish metodikasi" fani bۆyicha:**

Jimsmoniy tarbiyaning inson organizmini rivojlanishi va kadrlar tayyorlashdagi ahamiyati tۆgrisida **tasavvurga ega bۆlish lozim.**

Jismoniy tarbiya va soglom turmush tarzi asoslarini;

-soglikni saklash va mustaxkamlash, ruxiy jismoniy layokat va xususiyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bۆyicha **bilimlarga ega bۆlish zarur.**

Ўz xayotida va kasbiy faoliyatida ruxiy-jismoniy chinikish uslublarini kۆllash **kۆnikmasiga ega bۆlish lozim.**

Oliy ۆkuv yurtlarida haftasiga bir marta ikki soat ۆtiladigan jismoniy tarbiya darsi ۆsib kelayotgan talaba- yoshlar organizmiga tۆlakonli yuklama berish uchun ushbu dasturdagi soatlar etarli emas. Ўzbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining 1999 y 27 maydagi 271 rakamli "Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora -tadbirlari tۆgrisida"gi qaroriga, Ўzbekiston Respublikasi Oliy ta'limining me'yoriy xujjatlariga asosan tayyorlandi.

### **Engil atletika va uni ۆkitish metodikasi**

**Ma'ruza: 2 soat**

**Amaliy: 8 soat**

**Jami: 10 soat**

**K1 85/10=8,5**

**8,5x2ma'r=17,0 ball OB**

**8,5x8amal=68 ball JB**

**YaB=15+85=100**

| OB | JB | YaB | Jami |
|----|----|-----|------|
| 17 | 68 | 15  | 100  |

## **Engil atletika va uni o'qitish metodikasidan ma'ruza mavzulari**

1. Kirish. Engil atletikaning tarixiy rivojlanishi, engil atletika texnikasining nazariy asoslari. Engil atletikaga tavsifnoma(2 soat)

### **Engil atletika va uni o'qitish metodikasi fanidan amaliy mashg'ulot mavzulari**

1 mavzu: Kiska masofada pastki start va startdan chikish tezligi texnikasi. 2 soat

Engil atletikada kiska masofaga yugurish texnikasi. Pastki startga turishni tushuntirish va ko'rsatish. Bir necha bor pastki startga turishni takrorlash. Startdan chiqishni tushuntirish va ko'rsatish. 100 m masofani to'liq yugurib o'tish. Xar xil masofaga xar xil tezlikda yugurish.

[7], 14-23 betlar; [4], 13-63 betlar.

2-mavzu: Masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish. 2-soat

Masofa bo'ylab yugurishda burilishlarda yugurish texnikasini o'rgatish. Kiska masofaga yugurishda marraga kelish texnikasi A) tushuntirish va ko'rsatish, B) 2-3 kadamba marra chizigiga sakrash V) 20-30 m dan marra lentasiga ko'krak bilan yugurish G) Tezlik bilan marra lentasiga yugurish.

[7], 17-19 betlar; [4], 13-63 betlar.

3-Mavzu: 100 metrga to'liq yugurish texnikasi. 2 soat

Qisqa masofaga to'liq yugurish texnikasi A) 30-40 m da pastki startdan yugurib chiqish, B) Qolgan 20-30 masofani tezlik bilan bosib o'tish, V) 2-3 qadamda marra chizigiga sakrash. 100 m masofani musobaqa tarzida bosib o'tish va natijani yozib borish.

[7], 19-23 betlar; [4], 64-75 betlar.

4-Mavzu: Sakrashda depsinish texnikasi. 2 soat

Uzunlikka sakrashda uchish jarayonida qol va oyoq xarakati texnikasi. A) uchishda qadam tashlashni o'rgatish. B) 2-3 qadamda yugurib kelib uchish. V) Yugurish, uchishda qadam tashlash, 2 oyoqda qonish. G) depsinish, uchish birgalikda uzunlikka yugurib kelib sakrash texnikasi.

[7], 49-5 betlar; [4], 64-75 betlar.

## Reyting test savollari.

### I - VARIANT

1. Engil atletika va uni o'qitish uslubiyoti fanining asosiy tushunchalari..

- A) jismoniy madaniyat, sport .Sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya, umumiy jismoniy tarbiya mehnatga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya
- B) sog'lomlashtirish ta'lim, tarbiya jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya.
- S) Kuch, tezlik, epchilik, egiluvchanlik, chidamlilik.
- D) Sport va jismoniy tarbiya xakidagi bilimlar.
- E) jismoniy xarakatlarni tushunchasi.

2. **Jismoniy rivolanish tushunchasi.**

- A) sog'likni tiklash.
- 1.B) tana a'zolarini shakllantirish.
- S) epchil bo'lish va kuchli bo'lish.
- D) tananing chinikishi.
- E) kuchli bo'lish.

3. **Engil atletika va uni o'qitish uslubiyoti fanining ikkinchi kismining vazifasi.**

- A) jismoniy jixatdan tarbiyalash.
- B) kuchli bo'lish.
- 1.S) jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari.
- D) xarakat malakalariga o'rgatish.
- E) jismoniy tarbiya vositalari.

4. **jismoniy ma'lumot tushunchasi.**

- A) jismoniy rivojlanish va nazariy bilimlar
- 1.B) pedagogik jarayon bo'lib o'quvchilarni xarakat malakalariga o'rgatish.
- S) sport xakidagi ma'lumotlarni o'rgatish.
- D) kuchni o'lchashga o'rganish.
- E) bilimli bo'lish.

5. **Jismoniy tarbiyaning vazifalari.**

- A) sport xakidagi tushunchaga ega bo'lish.
- B) jismoniy tarbiyani o'rganish.
- 1.S) sog'lomlashtirish, ta'lim turbiya
- D) sport bilan shugullanishni o'rganish
- E) tez xarakatlanishni o'rganish.

6. **Sportning kislarga bo'linishi.**

- A) asosiy sport, yordamchi sport.
- B) motorli sport, kondokli sport.
- S) futbol, voleybol, kol topi.

- 1.D) bolalar sporti, o'smirlar sporti, kattalar sporti.  
E) jamoaviy sport, yakka kurash.
- 7. jismoniy madaniyat.**  
A) yukori natijaga erishish.  
B) rakibni xurmat kilish.  
S) kuchli bo'lish va madaniyatli bo'lish.  
D) jismoniy komolatga erishish.  
1.E) inson organizmini jismoniy rivojlanish uchun xizmat kiluvchi vosita.
- 8. Fanning ilmiy tadbikot tushunchasi.**  
1.A) tarixiy ommaviy va tashkiliy tushunchasi.  
B) anketa orkali takkoshlash.  
S) bilimli bo'lish.  
D) taxminiy va bevosita.  
E) jismoniy tarbiya manbalari.
- 9. Jismoniy tarbiya darsiga tayyorgarlik.**  
A) dars koralamasi yozish  
B) sport formasida bo'lish.  
S) okuvchilarni jalb kilish.  
1.D) taxminiy tayyorgarlik bevosita tayyorgarlik .  
E) darsga vaktida kirish.
- 10.Engil atletika va uni ukitish uslubiyoti fanining vazifasi.**  
1.A) Jismoniy tarbiya xakidagi bilimlarni kasb darajasini belgilaydi.  
B) sport xakida tushuncha berish.  
S) soglomlashtirish  
D) ta'lim berish.  
E) Jismoniy tarbiyalash.
- 11.Jismoniy tabiya darsini kismmlarga bo'linishi.**  
A) aniklik, taxminiy.  
B) sifatli- sifatsiz, bemalol.  
S) tezlik, aniklik, kuchlilik.  
1.D) tayyorlov, asosiy, yakuniy.  
E) ish joyida.
- 12.jismoniy faktorlarga nimalar kiradi.**  
1.A) tabiatning tabiiy kuchlari.  
B) jismoniy xarakat.  
S) kuchli bo'lish.  
D) ma'lumotli bo'lish.  
E) sportcha yurish.
- 13.Sinfdan tashkari ishlar.**  
A) sport o'yinlari  
1.B) ertalabki gigienik gimnastika  
S) jismoniy mexnat  
D) jismoniy xarakat.

- E) musobakalar o'tkazish.
- 14. mashg'ulot kismlarining sport terminida atalishi.**
- 1.A) irodatsiya, generalizatsiya, avtomatizatsiya.
  - B) kuchli, kuchsiz, o'rta.
  - S) rakobat va salohiyat.
  - D) poker, xettrik dubl.
  - E) Sport o'yinlari- xarakatli o'yinlar.
- 15 . Jismoniy kamolot tushunchasi.**
- A) sportchining xar tomonlama rivojlanishi.
  - 1.B) tana a'zolarining shakllanish jarayoni.
  - S) jismoniy sifatlarni rivojlantirish
  - D) otli bo'lish.
  - E) kuchni rivojlantirish.
- 16. Jismoniy ma'lumot tushunchasi.**
- 1.A) pedagogik jarayon bo'lib o'quvchilarni xarakat malakalariga o'rgatish.
  - B) bilimli bo'lish
  - S) pedagogik jarayon bo'lib ko'p xarakatlanish.
  - D) jismoniy tarbiyalanish.
  - E) Jismoniy tarbiya vositasi.
- 17. Yurak kon tomirlarini o'lchash ustuni.**
- A) yurak urushini o'lchash
  - 1.B) berilayotgan jismoniy yuk me'yorini o'lchash.
  - S) tez yugurishni o'lchash.
  - D) darsning xolatini baxolash
  - E) kuchni o'lchash.
- 18 . Uzunlikka sakrash fazasi.**
- A) chopish, uchish, konish.
  - B) sakrash, masofani o'lchash.
  1. S) yugurish, deysinish, uchish, konish.
  - D) tez yugurib kelib sakrash.
  - E) sekin yugurib kelib sakrash.
- 19. sportning turlarga bo'linishi.**
- A) suv sporti- velosiped sporti.
  - B) gimnastika sporti, aerobika.
  - S) sport o'yinlari va xarakatli o'yinlar.
  - D) ot sporti- turizm.
  - 1.E) Asosiy sport, motorli sport, kondokli sport.
- 20 . Darsning oddiy- taxlili.**
- A) o'quvchilarni kuzatish
  - B) dars vazifalarini tekshirish
  - 1.S) Darsning borishi, salbiy tomoni, ijobiy tomoni, xulosa.
  - D) jismoniy tarbiyaning mohiyati.

- E) chidamlilikni oshirish.
- 21. Engil atletika va uni ukitish metodika ilmiy va o'quv fani sifatida nimani o'rgatadi.**
- 1.A) Jismoniy tarbiya xakida bilimlarni kasb darajasini belgilaydi.
  - B) jismoniy sifatlarni takomillashtirish va rivojlantirishni belgilaydi.
  - S) mashg'ulotlar jarayonini kanday olib borishni o'rgatadi.
  - D) sport xakidagi tushunchalar.
  - E) kuchni o'lchash va rivojlantirish.
- 22. Engil atletika va uni ukitish metodikasini asosiy tushunchalarni o'zaro alokani nimadan iborat?**
- A) sport tayanch jismoniy tarbiya ularni bir-biriga bog'likligi va o'zaro alokasi.
  - 1.B) jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya umumiy jismoniy tarbiya kasb xunarga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya, sportga karatilgan jismoniy tarbiya.
  - S) nazariy va amaliy bilimlar chukurlashtirib jismoniy tarbiya boshka fanlar bilan alokani o'rgatadi.
  - D) jismoniy madaniyat xakida tushuncha.
  - E) sportning kism-larga bo'linishi.
- 23. Jismoniy tarbiyaning vazifalari nimadan iborat?**
- 1.A) sog'lomlashtirish ta'lim tarbiya.
  - B) o'kitish va bilim berish etuk inson bo'lish.
  - S) jismoniy rivojlanish sog'lom bo'lish.
  - D) bilimli bo'lishdan
  - E) ko'li, chakkonlik, epchillik.
- 24. sport kanday kism-larga bo'linadi?**
- 1.A) kattalar sporti, o'smirlar sporti va bolalar sporti.
  - B) bolalar sporti o'smirlar va kattalar sporti.
  - S) Yakka kurash sporti o'yinlari, engil atletika.
  - D) suv sporti, engil atletika.
  - E) barcha sport turlari.
- 25. Jismoniy rivojlanish kanday boskichga bo'linadi?**
- A) bo'y o'sish, ongi rivojlanish jamiyatdagi komil inson.
  - B) kuchli bo'lish, jismoniy imkoniyatlarning maksimal darajada ortib borish.
  - 1.S) uning darajasini ortib borish ma'lum darajada tenglashish jismoniy imkoniyatlarni sekin-asta pastlab borish.
  - D) bilimning oshishi, gavdaning yaxshilanishi
  - E) tana a'zolarining shakllanishi
- 26. Tayanch jismoniy tarbiya kanday?**
- A) kattalarga mo'ljallangan maxsus kasb xunarga yo'nalgan jismoniy
  - 1.B) maktab yoshgacha bolalar va kichik sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasi.
  - S) o'smir va kizlar jismoniy tarbiyasi.

- D) o'quvchilar jismoniy tarbiyasi.  
E) Axoli jismoniy tarbiyasi
- 27. Oliy darajadagi sport o'zida nimani tashkil etadi?**  
1. A) jismoniy madaniyatning aloxida sohasini o'zida tashkil etadi.  
B) sportga bo'lgan kizikishni takomillashtirishni tashkil etadi.  
S) jismoniy kamolotni o'zida tashkil etadi.  
D) insonni jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi.  
E) buyuk sportchi bo'lishini ta'minlaydi.
- 28. O'zbekistonda 3 – boskichli sport tizimi.**  
A) Musobaka spartakiada, Olimpiada.  
1.B) Universiada, barkamol avlod, umid nixollari  
V) oliy- birinchi- ikkinchi tabaka  
S) Kuchli, o'rta, kuchsiz.  
D) sifatli- sifatsiz, o'rta.
- 29. Kuch deb nimaga aytiladi.**  
A) kuchli bo'lishga.  
B) soglom bo'lishga.  
V) otli bo'lishga.  
1.S) tashki karshilikni engib o'tishga  
E) chidamli bo'lishga
- 30. Sport deb nimaga aytiladi.**  
A) sport bilan shugullanishga.  
B) tez yugurishga.  
S) jismoniy tarbiya bilan shugullanish  
1.D) uzoq yillar jismoniy tarbiya bilan shugullanish va uning ko'rsatgan maxsuli.  
E) Sport ma'lumotiga ega bo'lish.
- 31. Jismoniy mashg'ulot texnikasi deb nimaga aytiladi.**  
1. A) bir xil xarakterli har xil usullar bilan bajarilishi mumkin maksadga muvofiq bajarilgan usul.  
B) tez bajarilgan mashklar texnikasi.  
S) To'g'ri ko'llab kiska muddatda o'quvchi organizmini kizdirish.  
D) mashklarni har xil usulda bajarish.  
E) kuchli bo'lish.
- 32. Jismoniy faktorlarga nimalar kiradi.**  
A) sport jixozlari nayza.  
B) sport turlari.  
1.S) suv xavo tabiatning tabiiy kuchlari.  
D) jismoniy faktorlar.  
E) ko'l, yomgir, kor.
- 33. Gigena kanday turlarga bo'linadi.**  
A) kuchli va kuchsiz gigena.

1 B) shaxsiy va umumiy gigiena.

S) kizlar va bolalar gigienasi

D) sportchilar gigienasi.

E) suv va xavo gigienasi.

**34. Xarakat faoliyatga o'rgatishning asosiy o'ziga xosligi nimalardan iborat.**

1.A) o'quvchilarning aktiv xarakat faoliyatidan iborat.

B) mashklar bajarishda to'gri yo'lga ko'yilgan faoliyati.

S) dars o'tish faoliyati.

D) Dars zichligi.

E) Oddiy taxlil.

**35. Odamning kuchi deb nimaga aytiladi.**

A) Ogirlik ko'tarish.

1.B) tashki karshilikni engib o'tishga.

S) ogirlik markazi ta'siri.

D) kuchli bo'lish.

E) tez yugurish.

**36. Adaptatsiya xakida tushuncha.**

A) sport to'grisidagi bilim

B) jismoniy xarakatlar.

S) otni rivojlantirish

D) O'kilishli bo'lish

1.E) bir muxitdagi ikkinchi muxitga konikma xosil kilish

**II- VARIANT**

**1. Bukuluvchanlik deb nimaga aytiladi?**

A) butun tana bo'ginlarini xarakatlanishiga.

B) tananing bukuluvchanlik darajasiga.

S) bo'ginlar xarakatchanligini rivojlantirishga

D) bo'ginlarning cho'zilishiga aytiladi.

1.E) odamning xarakatini katta amplituda bilan bajarishga

**2. jismoniy mashklar texnikasi deganda nima tushuniladi.**

A) jismoniy taryyorgarlik darajasi.

1.B) bir xil xarakat faoliyatini xar xil usulda to'gri bajarishga.

S) sport tayyorgarlik jarayoni.

D) fakat bir xarakatga taalukli bo'lmagan xarakatga.

E) eski texnika sonishi va yangisi vujudga kelishiga.

**3. Darsning zichligi deganda nima tushuniladi?**

A) dars boshlaguncha zarur jixozlardan foydalanishga.

B) darsni birdaniga ko'plab o'quvchilar shugullanishiga.

1.S) darsga ajratilgan vakt dan maksadga muvofik foydalanishga.

- D) yukori zichlikda o'tilgan darsga tushuniladi.  
E) dars oldiga ko'yilgan vazifani bajarishga.

**4. Ta'lim metodi necha xil bo'ladi?**

- A) 2 xil  
1.B) 3 xil  
S) 4 xil  
D) 5 xil  
E) xar xil.

**5. Bukuluvchanlikni tarbiyalash necha yoshda maksadga muvofik**

- a) 5-7 yosh.  
B) 8-10 yosh  
1.S) 10-14 yosh.  
D) 14-17 yosh.  
E) 17-20 yosh.

**6. Tezlikni tarbiyalash necha yoshda maksadga muvofik**

- a) 3-5 yosh  
b) 7-9 yosh  
1.s) 11-12 yosh.  
D) 13-14 yosh.  
E) xamma yoshda.

**7. Darsning ketma-ketligi.**

- A) birinchi-ikinci-uchinchi.  
1.B) tayyorlov-asosiy-yakuniy.  
S) sekin-tez-juda tez.  
D) kichik-orta katta.  
E) oddiy- orta- murakkab.

**8. Jismoniy tarbiyadagi ijtimoiy tizimning kanday ajralish mumkin.**

- A) akliy tizim xolatida.  
1.V) ma'lum tizim va uning tarkibiy qismlarini vujudga keltirgan xolatda.  
S) jismoniy tizim va uni takomillashtirish yo'llari xolatida.  
D) dars o'tilishiga karab.  
E) dars sifatiga karab.

**9. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasi nimadan iborat.**

- A) jismoniy sifatlardan ri vojlantirish kuchli epchil bo'lish.  
V) bilim olish.  
1.S) salomatlik xolatini mustaxkamlash va rivojlanish.  
D) kitob muotala kilish.  
E) sog'lom bo'lish.

**10. Jismoniy tarbiyaning ta'lim vazifasi nimadan iborat?**

- 1.A) bilim va ko'nikmalar sistemasini takomillashtirishdan.  
V) jismoniy ta'lim sistemalarini rivojlantirish va takomillashtirish

S) darsni yaxshi o'tish bilimli xar tomonlama komil inson kilib tarbiyalashdan.

D) juda tez bilimli bo'lish.

E) fanga ongli ravishda yondashish.

**11. Motorli sportga kanday sport turlari kiradi.**

A) kuchli sport turlari avtomobil mototsikl

1.V) motor orkali bajariladigan sport turlari.

S) suv sporti va motorli kayiklar.

D) avtorali.

E) motorali.

**12. jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifasi nimadan iborat.**

1.A) bilim berish jamiyatga kerakli insonlarni tarbiyalash.

V) akliy rivojlanish mexnatga konikma xosil kilish.

S) akliy , axlokiy, mexnat va estetik normalarni ozlashtirib olish.

D) jismonan tarbiyalanish.

E) sportni xurmat kilish.

**13.sport tayyorgarlikning vazifasi nimadan iborat.**

1.A) tanlab olingan sport turi boyicha yukori maxoratga erishishni ta'minlash.

V) yaxshi tayyorlash.

S) tez yugurish, kuchli bo'lish chakkon bo'lishni ta'minlash.

D) chempion bo'lish.

E)maxoratli bo'lish.

**14.jismoniy tarbiya tizimining tashkiliy asoslari nimadan iborat.**

A) d.x. kumitasi sport komitasi.

V) jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya umumiy sport tayyorgarligi.

S) jismoniy tarbiya formalarini davlat va jamoatchilik asosida birga olib borishdan iborat.

1.D) jismoniy madaniyat, sport, sportga karatilgan jismoniy tarbiya, mexnatga karatilgan jismoniy tarbiya, umumiy jismoniy tarbiya.

E) Kuch- tezlik epchillik.

**15.jismoniy mashklar tushunchasi nimadan iborat.**

1.A) odam xarakat faoliyati bilan boglikligi

V) u.t.m mashklaridan iborat.

S) maxsus mashklarda iborat.

D) jismoniy xarakatlanish

E) sport bilan shugullanish.

**16.odamning kuchi deb nimaga aytiladi?**

A) tananing ogirligi yoki osilib burchak ushlab turishga aytiladi.

B) muskularning kuchlanishiga aytiladi.

1.S) tashki karshilikni engib o'tishga yoki tashki kuchlarga karshi turishga tushuniladi.

D) Oz vaktida kop kuch korsatishga tushuniladi.

E) kiska vakt ichida paydo bolgan kuchga aytiladi.

**17.Tezlik deb nimaga aytiladi?**

1.A) Kiska vaktida yukori suratdagi xarakat kobiliyatiga.

- B) Kiska masofaga yugurishga aytiladi.
- S) startdan signal bōyicha tez chikishga aytiladi.
- D) Harakat reaksiyasini tarbiyalashga.
- E) tezlik reaksiyasini yaxshilanishga tushuniladi.

**18.Epchillik deb nimaga aytiladi.**

- A) koordinatsiyali kobiliyatni rivojlantirishga.
- 1.B)koordinatsiyali xarakatlar tez va mustaxkam ōzlashtirib olish kobiliyatiga.
- S) Harakatlarni tez ōzlashtirib olishga.
- D) epchil mashk bajarishga.
- E) maxsus epchillikni tarbiyalashga.

**19.Chidamlilik deb nimaga aytiladi?**

- A) chidamlilik ma'lum faoliyatiga.
- B) Kōp muskul gruppalarining faoliyatiga.
- S) umumiy va maxsus chidamlilikni farqlashga.
- 1.D) muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolishga.
- E) muskulning doimiy ravishda ishlashga.

**20.Jismoniy tarbiya dars ōtish usullari.**

- A) maktabdagi kundokli uslubiy darslar.
- B) davolash maktabdagi,askarlikdagi,norxonidagi darslar.
- S) sport mashgulotlaridagi davolash darslari
- 1.D) aylanma, musobakaviy, frontal.
- E) tez ōtish- sekin ōtish.

**21.Jismoniy tarbiya dars kislmlari ketma-ketligi.**

- A) yakuniy tayyorlov, asosiy kislmlari.
- V) asosiy tayyorlov yakuniy kislmlari.
- 1.S) tayyorlov asosiy , yakuniy kislmlari.
- D) oddiy , murakkab.
- E)asta- sekin, tez.

**22.Dars ōtishda kerakli anjomlar.**

- A) aylanma, guruxlari bōlib,okim shaklida.
- V) xususiylashgan, navbat bilan yonishga.
- 1.S) dars koralamasi, kerakli anjomlar, sport maydoni.
- D) krasovka , svistok.
- E) kuch va iroda.

**23.Dars zichliklari.**

- 1.A) xarakat, motor, asosiy zichliklari.
- V) umumiy, xarakat zichligi.
- S) absolyut, zichlik.
- D)sekin- zichlik.
- E) tez- zichlik.

**24.tarbiya turlari.**

- A) estetik mexnat akliy jismoniy axlokiy goyaviy
- V) nafosat, diniy
- S) axlokiy, akliy.

D) jismoniy mexnat

E) körgazmali.

**25.jismoniy tarbiyaning bog'likligi.**

A) nafasot, musika musavvirlik bilan.

V) tarix,jögrafiya, ona-tili,adabiyot,rus tili,chet tili bilan

S) mexnat nukt bilan.

1.D) nazariy va amaliy bilim.

E) kuch – epchillik.

**26.maktab dasturi nechta bölimdan iborat.**

1.A) uchinchi bölimdan.

V) törtinchi bölimdan

S) beshinchi bölimdan.

D) sakkizinchi bölimdan.

E) 10 bölimdan

**27.Dasturning birinchi bölimi.**

1.A) jismoniy tarbiya darslariga bagishlangan.

B) ikkinchi

S) uzi 60 kg bölsa,80 kg yukni kötarish.

D) körgazmali.

E) eshitish.

**28.Yoshlar bilan keksalar jismoniy tarbiyaning farki nimada?**

1.A) yoshlarni barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishda.

V) yoshlarni tana a'zolari chiniktirishda rivojlantiriladi.

S) keksalarni chidamliligini oshiriladi.

D) keksalarni sog'liklari siklanib kolinadi.

E) agarki yök.

**29.Dastur bölimlari soatlarini choraklarga bölinish tartibi.**

A) 16-14, 18-20 soat

1.V) 14-18 , 20-16 soat

S) 18-14 , 20-16 soat.

D) 20-18 , 16-14 soat.

E) 16-18 , 20-14 soat.

**30 . Jismoniy dakikalar kachon ötkaziladi?**

A) jismoniy tarbiya darsida.

1.V) tanaffusda.

S) umum ta'lim darslarida.

D) darsdan keyin.

E) darsdan oldin.

**31. Tanaffuslarni tartibi ötkazishda.**

1.A) xamma öyinda katnashadi.

V) 5-6 ökuvchi ötiradi kolganlari öyinda katnashadi.

S) sport öyini.

D) xarakatli öyin.

E) kuchli tarbiyalash.

**32.Kuni uzaytirilgan guruxida jismoniy tarbiya tadbirlari.**

A) ma'muriyat rejasi asosida.

1.V) Ukuvchi rejasi asosida.

S) dastur assida.

D) xoxlagan tarzda.

E) darsdan keyin.

**33.Örta va maxsus maktab öquvchilarning jismoniy tarbiyasining xususiyatlari nimalar bilan aniklanadi.**

A) sport ni rivojlantirish.

B) örta va maxsus maktab öquvchilari sportga bulgan kizikishni orttirish.

1.S) soglomlashtirish ta'lim va tarbiyalash.

D) öquvchilarni jismoniy rivojlantirish.

E) jismoniy xarakat.

**34.Urta maxsus, xunar-texnika bilim yurtlaridagi öquvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari.**

A) Ukuvchilarning kuchini tarbiyalash.

B) Ukuvchilarning chidamligini va chakkonligini tarbiyalash.

1.S) soglomlashtirish ta'lim va tarbiya.

D) sportning moxiyatini tushunib etish.

E) sportchi bulish.

**35.Respublika Oliy Kengashining tukkizinchi sessiyasida jismoniy tarbiya va sport tögrisida konun kachon kabul kilindi.**

A) 1991 yil 16 martda

1.B) 1992 yil 14 fevral'

S) 1992 yil 17 fevral'

D) 1992 yil 9 mart

E) 1993 yil

**36.Vazirlar Maxkamasida 1996 yil 17 yanvar' kaysi sport turini takomillashtirishchora-tadbirlari tugrisida karor kabul kilindi.**

A) sportni rivojlantirish

1.B) futbolni rivojlantirish

S) tennisni rivojlantirish.

D) jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish

E) Boksni rivojlantirish.

III – VARIANT .

**1 .Jismoniy rivolanish tushunchasi.**

A) soglikni tiklash.

1.B) tana a'zolarini shakllantirish.

S) epchil bölish va kuchli bölish.

D) tananing chinikishi.

- E) kuchli bōlish.
2. **Engil atletika va uni ukitish metodikasi fanining ikkinchi kismining vazifasi.**
- A) jismoniy jixatdan tarbiyalash.  
 B) kuchli bōlish.  
 1.S) jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari.  
 D) xarakat malakalariga o'rgatish.  
 E) jismoniy tarbiya vositalari.
3. **jismoniy ma'lumot tushunchasi.**
- A) jismoniy rivojlanish va nazariy bilimlar  
 1.B) pedagogik jarayon bōlib o'kuvchilarni xarakat malakalariga o'rgatish.  
 S) sport xakidagi ma'lumotlarni o'rgatish.  
 D) kuchni o'lchashga o'rganish.  
 E) bilimli bōlish.
4. **Jismoniy tarbiyaning vazifalari.**
- A) sport xakidagi tushunchaga ega bōlish.  
 B) jismoniy tarbiyani o'rganish.  
 1.S) sog'lomlashtirish, ta'lim turbiya  
 D) sport bilan shugullanishni o'rganish  
 E) tez xarakatlanishni o'rganish.
5. **Sportning kislarga bōlinishi.**
- A) asosiy sport, yordamchi sport.  
 B) motorli sport, kōndokli sport.  
 S) futbol, voleybol, kōl tōpi.  
 1.D) bolalar sporti, o'smirlar sporti, kattalar sporti.  
 E) jamovaiy sport, yakka kurash.
6. **jismoniy madaniyat.**
- A) yukori natijaga erishish.  
 B) rakibni xurmat kilish.  
 S) kuchli bōlish va madaniyatli bōlish.  
 D) jismoniy komolatga erishish.  
 1.E) inson organizmini jismoniy rivojlanish uchun xizmat kiluvchi vosita.
7. **Fanning ilmiy tadjikot tushunchasi.**
- 1.A) tarixiy ommaviy va tashkiliy tushunchasi.  
 B) anketa orkali takkoslash.  
 S) bilimli bōlish.  
 D) taxminiy va bevosita.  
 E) jismoniy tarbiya manbalari.
8. **Jismoniy tarbiya darsiga tayyorgarlik.**
- A) dars koralamasi yozish  
 B) sport formasida bōlish.  
 S) o'kuvchilarni jalb kilish.  
 1.D) taxminiy tayyorgarlik bevosita tayyorgarlik .

- E) darsga vaktida kirish.
- 9. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uni uslubiyoti fanining vazifasi.**
- 1.A) Jismoniy tarbiya xakidagi bilimlarni kasb darajasini belgilaydi.
- B) sport xakida tushuncha berish.
- S) soglomlashtirish
- D) ta'lim berish.
- E) Jismoniy tarbiyalash.
- 10. Jismoniy tabiya darsini kismmlarga bōlinishi.**
- A) aniklik, taxminiy.
- B) sifatli- sifatsiz, bermalol.
- S) tezlik, aniklik, kuchlilik.
- 1.D) tayyorlov, asosiy, yakuniy.
- E) ish joyida.
- 11. jismoniy faktorlarga nimalar kiradi.**
- A) tabiatning tabiiy kuchlari.
- B) jismoniy xarakat.
- 1.S) kuchli bōlish.
- D) ma'lumotli bōlish.
- E) sportcha yurish.
- 12. Sinfdan tashkari ishlar.**
- A) sport ōyinlari
- 1.B) ertalabki gigienik gimnastika
- S) jismoniy mexnat
- D) jismoniy xarakat.
- E) musobakalar ōtkazish.
- 13. mashgulot kismmlarining sport terminida atalishi.**
- 1.A) irodatsiya, generalizatsiya, avtomatizatsiya.
- B) kuchli, kuchsiz, ōrta.
- S) rakobat va saloxiyat.
- D) poker, xettrik dubl.
- E) Sport ōyinlari- xarakatli ōyinlar.
- 14 . Jismoniy kamolot tushunchasi.**
- A) sportchining xar tomonlama rivojlanishi.
- 1.B) tana a'zolarining shakllanish jarayoni.
- S) jismoniy sifatlarni rivojlantirish
- D) otli bōlish.
- E) kuchni rivojlantirish.
- 15. Jismoniy ma'lumot tushunchasi.**
- 1.A) pedagogik jarayon bōlib ōkuvchilarni xarakat malakalariga ōrgatish.
- B) bilimli bōlish
- S) pedagogik jarayon bōlib kōp xarakatlanish.
- D) jismoniy tarbiyalanish.
- E) Jismoniy tarbiya vositasi.

## 16. Yurak kon tomirlarini ölçash ustuni.

- A) yurak urushini ölçash
- 1.B) berilayotgan jismoniy yuk me'yorini ölçash.
- S) tez yugurishni ölçash.
- D) darsning xolatini baxolash
- E) kuchni ölçash.

### **Yakuniy baxolash yozma ish variantlari**

#### **I variant**

1. engil atletikaning sogliq uchun ahamiyati.
2. Engil atletika va uning tarixi.

#### **II variant**

1. Özbekistonda engil atletika sportining rivojlanishi.
2. Olimpiada o'yinlari.

#### **III variant**

1. engil atletika sportchilarining anatomik va fiziologik xislatlari.
2. Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining engil atletika texnikasiga ta'siri.

#### **IV variant**

1. engil atletika qonun-qoidalar: a) 1-4 sinflar dasturida engil atletika turlari b) maktabgacha ta'lim muassasalarida engil atletika elementlari.

«Tasdiqlayman»

Maxsus sirtqi fakul'tet

dekani: \_\_\_\_\_ I.Nosirov.

Engil atletika va uni o'qitish metodikasi fanidan maxsus jismoniy tarbiya  
1-kurs talabarlari uchun nazorat savollari.

| № | MAVZULAR                                            | F.I.Sh. | Imzo. |
|---|-----------------------------------------------------|---------|-------|
| 1 | Engil atletika sport turini kelib chiqishi.         |         |       |
| 2 | Engil atletika sport turini bo'limlarga bo'linishi. |         |       |

|    |                                                                                          |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3  | Yugurish texnika asoslari.                                                               |  |  |
| 4  | Yurish texnika asoslari.                                                                 |  |  |
| 5  | Sakrash texnika asoslari.                                                                |  |  |
| 6  | Uloqtirish texnika asoslari.                                                             |  |  |
| 7  | Köpkurash texnika asoslari.                                                              |  |  |
| 8  | Maktablarda engil atletika darslari.                                                     |  |  |
| 9  | Bolalar sportini rivojlantirishda engil atletika.                                        |  |  |
| 10 | Inson soʻligini saqlashda soʻhlomlashtiruvchi yugurish                                   |  |  |
| 11 | Qisqa masofaga yugurish.                                                                 |  |  |
| 12 | Estafetali yugurish.                                                                     |  |  |
| 13 | Tösiqlar Osha yugurish.                                                                  |  |  |
| 14 | Engil atletika sport musoboqalarini tashkillashtirish.                                   |  |  |
| 15 | Engil atletika sport musoboqalarida kákamlik qilish.                                     |  |  |
| 16 | Marofon yugurish káqida.                                                                 |  |  |
| 17 | Jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishida engil atletikani örne.                        |  |  |
| 18 | Maxsus jismoniy tayyorgarlik. (MJT)                                                      |  |  |
| 19 | Umumiy jismoniy tayyorgarlik. (UJT)                                                      |  |  |
| 20 | Mashhulotlarda milliy xalq öyinlaridan foydalanish.                                      |  |  |
| 21 | Engil atletika dars qoralamasini yozish.                                                 |  |  |
| 22 | Sport maydonchalarini jikozlashni töhri tashkil-lashtirish.                              |  |  |
| 23 | Yuqorimalakali malakali sportchilarni tayyorlash.                                        |  |  |
| 24 | «Universiada», «Barkamol avlod» va «Umid nikollari» sport musoboqalarida engil atletiea. |  |  |
| 25 | Mashhulotlarda milliy xalq öyinlaridan foydalanish.                                      |  |  |
| 26 | Sport mashhulotini töhri tashkillashtirish.                                              |  |  |
| 27 | Özbekistonda engil atletika.                                                             |  |  |
| 28 | Uzunlikka sakrash texnikasini örgatish.                                                  |  |  |
| 29 | Qisqa masofaga yugurishda finishga kirishni örgatish.                                    |  |  |
| 30 | Ommaviy sport tadbirlarini tashkillashtirish.                                            |  |  |

### **Mustaqil ravishda örganiladigan mavzular**

1. Engil atletika mashqlarining umumiy xarakteristikasi.
2. Yugurish. qisqa masofalarga yugurish texnikasini örgatish.
  1. Öрта va uzoq masofalarga yugurish texnikasini örgatish.
2. Engil atletika maydoni.
3. Engil atletika musobaqasi jadvali.

4. Sakrash. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
5. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
6. Kross tayyorgarligi.
7. Engil atletika musobaqalari xujjatlari.
8. Yurak qon-tomir urish ma'lumotlarini xisoblash.

***"Engil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanidan reyting ishlarnasi  
(maxsus sirtqi)***

| <b>№</b> | <b>SOIT turi</b>                       | <b>Soni</b> | <b>Ball</b> | <b>Jami</b> |
|----------|----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 1        | Seminar mashg'uloti                    | 4           | 5           | 20          |
| 2        | Mustaqil ravishda o'rganiladigan mavzu | 10          | 5           | 50          |
| 3        | OB                                     | 1           | 15          | 15          |
| 4        | YaB                                    | 1           | 15          | 15          |
| 5        | Hammasi                                |             |             | 100         |

***"Engil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanidan baholash mezonl***

***seminar mashg'uloti***

1. Seminar savollariga to'liq javob yozib, to'liq javob bersa 6 b dan 7 b gacha
2. Seminar savollariga to'liq javob yozib, javob berishda xatoliklarga yo'l qo'ysa 5b dan 6 b gacha
3. Seminar savollariga to'liq javob yozilmagan bo'lib, javob berishda xatoliklar bo'lsa 3 b dan 4 b gacha

***Mustaqil ravishda o'rganiladigan mavzu:***

1. Berilgan 10 ta mavzuni to'liq yoritib yozib kelgan bo'lsa, har bir savol uchun 4 balldan 5 ballgacha
2. Berilgan 10 ta mavzuni yozgan lekin javoblarda noaniqliklar bo'lsa 3 b dan 4 b gacha
3. Berilgan 10 ta mavzuni yozgan lekin mavzular yoritilmagan, noaniqliklar ko'p bo'lsa 2,6 b dan 3 b gacha

***OB***

1. Berilgan savol variantiga to'liq javob yozilsa 4 b dan 5 b gacha
2. Berilgan savol variantiga to'liq javob yozilgan bo'lmasa 3b dan 4b gacha
3. Berilgan savol variantiga javob noaniq, to'liq bo'lmasa 2,6b dan 3b gacha

***YaB***

1. Berilgan savol variantiga to'liq javob yozilsa 4 b dan 5 b gacha
2. Berilgan savol variantiga to'liq javob yozilgan bo'lmasa 3b dan 4b gacha
3. Berilgan savol variantiga javob noaniq, to'liq bo'lmasa 2,6b dan 3b gacha

***Adabiyotlar***

1. Asosiy adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilgan "Jismoniy

tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni

2. O'zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni yangi taxriri.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining 1993 yil 3 dekabrda "Yosh avlodning sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish" dasturi
4. T.S Usmonxodjaev , S.G Arzumanov "Fizicheskoe vospitaniya v shkole" Tosh"Meditsinskiy" Uz SSR 1987 y
5. Fizicheskoe vospitaniya. Moskva sh 1992 y
6. N.K Bal'sevich "Fizicheskoe kul'tura dlya vsex i dlya kajdogo" Moskva sh 1986 y
7. I. Niyozov "Engil atletika" Farhona 2005 y
8. M.N Ukrana "Sport gimnastikasi" M FIS izd 2000 y
9. "Legkaya atletika dlya yunoshey" L.P Limarya.
- 10."Sportivnaya gimnastika" FIS. Moskva 1979 y
- 11.Yu.D Jeleznyak, Yu.N Kleshev, O.S Chexov "Podgotovka yunox volejbolistov" izd FIS. Moskva 1967 y
- 12.Yu.N Pertnux "Sport o'yinlari" M FIS izd 1999 y
- 13.Yu. Tangirov, A.N Livitskiy "Suzish" UzSSR "Meditsina" Tosh 1986 y
2. Kushimcha adabiyotlar:
9. V.I Dubrovskiy "Lechebnaya fizicheskaya kul'tura" Moskva 1999 y "Vlados"
- 10.T.S Usmonxo'jaev, A.N Normurodov "210 ta xarakatli o'yinlar" Toshkent 2001 y ToshDShI