

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**



**«TASDIQLAYMAN»**  
Jizzax davlat pedagogika universiteti  
rektori prof.Sh.S.Sharipov  
29.02.2024 yil

**60112200 – Jismoniy madaniyat bakalavriat ta‘lim  
yo‘nalishi bitiruvchilari uchun mutaxassislik fanlardan**

**YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI  
DASTURI**

Bilim sohasi:	100000 – Ta‘lim
Ta‘lim sohasi:	110000 - Ta‘lim
Ta‘lim yo‘nalishi:	60112200 - Jismoniy madaniyat

**JIZZAX - 2024**

Ushbu dastur O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2009-yil 22-maydagi 160-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to‘g‘risida NIZOM” ga asosan ishlab chiqildi.

Mazkur dastur Universitet Kengashining 2024-yil 29-fevraldagi 7-sonli bayonnomasiga asosan tasdiqlangan.

<b>Tuzuvchilar:</b>	Sh.O'.Atamurodov	“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasini mudiri., dotsent.
	A.I.Olimov	“Sport turlarini o‘qitish metodikasi” kafedrasini mudiri., PhD. dotsent.
	O.E.Muqimov	“Sport turlarini o‘qitish metodikasi” kafedrasini dotsent.
	A.Yu.Bo‘riboyev	“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasini katta o‘qituvchisi.
	R.N.Egamberdiyev	“Sport turlarini o‘qitish metodikasi” kafedrasini dotsenti
	B.A.Sultonov	“Sport turlarini o‘qitish metodikasi” kafedrasini dotsenti
	B.O'.Turg'unov	“Sport turlarini o‘qitish metodikasi” kafedrasini dotsenti
<b>Taqrizchilar:</b>	F.Q.Axmedov	“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodika” kafedrasini professori
	J.K.Komilov	GulDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodika” kafedrasini professori

## **KIRISH**

2023/2024 o'quv yilida bitiruvchilarda Yakuniy davlat attestatsiyasi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 16-iyuldagi 311-sonli buyrug'i asosida ishlab chiqilgan hamda tasdiqlangan o'quv rejasidagi majburiy fanlardan o'tkaziladi.

## **YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI O'TKAZILADIGAN FANLAR TARKIBI:**

- I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.
- II. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Harakatli o'yinlar, futbol, basketbol, voleybol, gandbol).
- III. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi.
- IV. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.

### **I. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI fani bo'yicha**

Bitiruvchi talabalarining Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan Davlat Attestatsiyasi yozma shaklida o'tkaziladi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha Davlat Attestatsiyasi davomida bitiruvchi talabalardan:

- jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda shu sohada erishilgan natijalar to'g'risida
- mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi va uning taraqqiy etish hamda sportni boshqarish yo'llari haqida
- ommaviy jismoniy tarbiya harakatida ijtimoiy va davlat idoralari o'rni
- o'z-o'zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralari boshqaruv hujjatlar bilan ishlash
- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish
- kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish
- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari, jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi
- jismoniy tarbiya va sportga oid xuquqiy me'yoriy xujjatlar
- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bogliqligi
- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining umumiy tamoyillari , jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining uslubiy tamoyillari, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining ilmiy tadqiqot usuliyatlari, jismoniy tarbiyaning vositalari haqida chuqur bilimga ega bo'lishlari lozim.
- maktabgacha yoshdagi bolalar, maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi, professional ta'lim va boshqa ta'lim muassasalari jismoniy tarbiyasi

ularning maqsad va vazifalari va vositalari, metodlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish

➤ jismoniy tarbiya darsining darsdan tashqari olib boriladigan shakllari, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining bugungi kundagi holati, zamonaviy metodlari xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim.

### **2023-2024 o'quv yilida "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanidan o'tkaziladigan Davlat Attestatsiyasi sinovining asosiy savollari**

1. Jismoniy tarbiya tarixi va sportni boshqarish fanning maqsadi va vazifalari.

2. Jismoniy madaniyat va sport sohasidagi qonun, qaror va farmonlar haqida ma'lumot bering.

3. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti.

4. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarilish.

5. Sport turlari bo'yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlari.

6. Olimpiya o'yinlarini jamiyatda tutgan o'rni va uning ahamiyati.

7. Jismoniy tarbiya va sportni ta'lim-tarbiya tizimidagi o'rni.

8. Jismoniy tarbiyaning sihat-salomatlikni ta'minlashdagi tarbiyaviy xususiyatlari.

9. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining tashkiliy tuzilishi va taraqqiyoti.

10. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining tarkibiy tarmoqlari.

11. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining matbuot idoralari (radio, televideniye, ommoviy axborot vositalari va xakozolar) bilan aloqasi.

12. Taraqqiy etgan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish.

13. Mustaqil Davlatlar hamdostligi (MDH) tarkibidagi davlatlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi.

14. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishdagi amaliy tajribalarni o'rganish.

15. Osiyo, Afrika va Lotin Amerikasida sportni boshqarish.

16. Germaniyada sport tizimini boshqarish.

17. Xalqaro olimpiya qo'mitasi haqida ma'lumot bering.

18. Olimpiya akademiyasi va uning vazifalari.

19. Olimpiya klublari va ularning vazifalari.

20. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari.

21. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi.

22. Osiyo o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasining ishtiroki.

23. «Navro'z», «Mustaqillik kuni» bayramlari va boshqa milliy an'analarda Xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish.

24. Sport tashkilotlari faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalar.

25. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar, to'garaklar tashkil qilish.

26. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining tarkibiy tarmoqlari.

27. Sportni jamiyatda tutgan o'rni.

28. Xalq milliy o'yinlari markazi, uning ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi faoliyati.

29. Halqaro Olimpiya akademiyasi.

30. Olimpiya klublari.

31. Olimpiya akademiyasi va ularning vazifalari.

32. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari.

33. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti.

34. JDPU jismoniy madaniyat fakul'tetining sportchi talabalarining musobaqalardagi ishtiroki.

35. "Alpomish" o'yinlari haqida ma'lumot bering.

36. Jismoniy tarbiya va sportni ta'lim tarbiya tizimidagi o'rni.

37. Qadimgi davr jismoniy tarbiyasi.

38. Quldorlik jamiyatida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

39. Qadimgi Sharq mamlakatlarida jismoniy madaniyat qanday rivojlangan.

40. Qadimgi Yunon gimnastika tizimi.

41. Ilk bor olimpiya o'yinlarini o'tkazilishi va uning jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishidagi ahamiyati.

42. Qadimgi Rim jismoniy madaniyati va uning rivojlanishi.

43. Qadimgi ajdodlarimizning ijtimoiy turmush sharoiti va unda qo'llanilgan jismoniy madaniyat.

44. O'rta asrlarda o'tkazilgan bayramlar va an'anaviy marosimlarda qanday yangi sport turlari, jismoniy mashqlar, o'yinlar yuzaga kelgan.

45. Osiyo va Afrika xalqlarining jismoniy tarbiyasi.

46. Yangi davrdagi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi qanday xususiyatlardan iborat.

47. Yangi davrda vujudga kelgan milliy gimnastika tizimlarining asosiy maqsadi.

48. Yangi davr jismoniy tarbiyaning ahamiyati.

49. XX asr oxirida chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining xususiyatlari.

50. Xalqaro sport va olimpiya harakatining ahamiyati.

51. Qadimgi Markaziy Osiyo hududida yashagan xalqlar qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganlar.

52. O'rta asrlarda Markaziy Osiyo xalqlari qanday an'anaviy jismoniy tarbiya vosatalaridan foydalanganlar.

53. Sharq mutafakkirlarining ta'lim-tarbiyasi haqidagi fiqrlari.

54. Abu Ali ibn Sino salomatlikni saqlashda nimalarni eng asosiy omillar deb bilganlar.

55. Abdulla Avloniyning qaysi asarida jismoniy tarbiya masalalari yoritilgan.

56. Abdurauf Fitrat qanday jismoniy tarbiya vositalarini tavsiya etgan.

57. Turkiston o`lkasida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qanday muhim tadbirlar o'tkazilgan.

58. XX asr boshlarida O'zbekistonda jismoniy tarbiya qanday xususiyatlarga ega bolgan.

59. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunning mazmun mohiyati.

60. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida qanday qarorlar qabul qilingan va ularning mazmuni.

61. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda sport inshoatlarining ahamiyati.

62. O'zbekistonda yoshlar o'rtasida o'tkazilayotgan sport musobaqalari haqida ma'lumot bering.

63. Milliy olimpiya qo'mitasining maqsadi va vazifalari.

64. O'zbekiston sport jamoasining Osiyo o'yinlarida ishtiroki.

65. O'zbekiston sport jamoasining qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.

66. O'zbekiston sport jamoasining yozgi Olimpiya o'yinlarida ishtiroki.

67. Qadimgi Olimpiya o'yinlari.

68. Qadimgi olimpiya o'yinlari va hakamlar.

69. Xalqaro olimpiya qo'mitasining faoliyatidagi asosiy hujjatlar.

70. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

71. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.

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

73. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

74. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.

75. Jismoniy tarbiya vositalari.

76. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

77. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.

78. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

79. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.

80. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.

81. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.

82. Kuchlilik qobiliyatini tarbiyalash.

83. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

84. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

85. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

86. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.

87. Jismoniy tarbiya boshqa yo'nalishlar bilan bog'liqligi.

88. Jismoniy tarbiyaning axloqiy tarbiya bilan bog'ligi.
89. Jismoniy tarbiyaning estetik tarbiya bilan bog'ligi.
90. Jismoniy tarbiyaning aqliy tarbiya hamda boshqa tarbiya turlari bilan bog'liqligi.
91. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik tahlili.
92. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
93. Darsning zichligi.
94. Jismoniy tarbiya darslarining umumiy va motor zichligi.
95. O'qituvchining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rishi.
96. Jismoniy tarbiya darsiga oid barcha hujjatlarni yuritilishi. Dars mashg'ulotiga uslubiy jihatdan tayyorgarlik ko'rish.
97. Dars jihozlarini ta'minlash.
98. Jismoniy tarbiyaning umumiy va xususiy vazifalari.
99. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsiplari.
100. Jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi.
101. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi.
102. Jismoniy tarbiya tizimining qonun-qoidalari va umumiy tamoyillari.
103. Jismoniy tarbiyaning metodik va didaktik tamoyillari.
104. Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi.
105. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
106. Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.
107. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishining davrlari.
108. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari.
109. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi.
110. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya fanining predmeti.
111. O'qitish va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari.
112. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakllari.
113. Ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari.
114. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish.
115. Umumta'lim muassasalarida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish.
116. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.
117. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.
118. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.
119. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
120. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.
121. Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
122. Akademik litsey va professional ta'limda jismoniy tarbiya.
123. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarining shakllari.
124. O'quvchilar jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining dars shaklini tashkillash va darsning vazifalari.

125. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni.
126. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari.
127. Bir soatlik dars konspektini tuzish.
128. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiyasi.
129. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari hujjatlari.
130. Kun tartibida belgilangan jismoniy tarbiya va sport ishlari.
131. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining maktabdan tashqari ishlari.
132. Bolalar o'smirlar sport maktablarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport ishlari.
133. Bolalar o'smirlar sport maktablarida o'quv mashg'ulotlari.
134. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash.
135. Ota-onalarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatlari.
136. Oilada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.
137. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi.
138. Sportning ijtimoiy ahamiyati.
139. Sport musobaqalari tizimi.
140. Sportchini tayyorlash tizimi.
141. Sportchilarni yillik va ko'p yillik tayyorlash jarayonida uzoq vaqtli moslashuvning tashkil topishi.
142. Ko'p yillik sport jarayonini takomillashtirish tizimida sportchilarni tayyorlashning asoslari.
143. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar.
144. Sportchilarni tayyorlash tizimida bashorat qilish, modellashtirish, tanlash, mo'ljallash, boshqarish va nazorat.
145. Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar.
146. Sportning ijtimoiy funksiyasi.
147. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar.
148. Sport mashg'ulotida moslashish tushunchasi.
149. Yosh sportchilarni tanlash muammolari.
150. Sport tushunchasi, sportning ijtimoiy mohiyati, sport tayyorgarligi haqida umumiy ma'lumot.
151. Sport harakatini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari.
152. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.
153. Tez moslashish tushunchasi.
154. Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichi.
155. Sport - o'quv predmeti sifatida, sport pedagogikasi fanlarining qisqacha tasnifi.
156. Mashg'ulot musobaqa tayyorgarlik tizimiga tavsif.
157. Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonidagi vazifalar.
158. Uzoq muddatli moslashish tushunchasiga ta'rif.
159. Ko'p yillik tayyorgarlikning 2-3 bosqichida tanlov qanday olib boriladi.
160. Sport turlarining turkumlanishi.



161. Sport yutuqlari va ularni rivojlanish tendentsiyasi.
162. Ta'lim jarayoni tarkibi harakat texnikasini o'rganishning dastlabki bosqichlari.
163. Sportchi tanasida moslashish o'zgarishlari ro'y beradigan asosiy yo'nalishlar haqida ma'lumot bering.
164. Sport mashg'ulotini boshqarish deganda nima tushiniladi.
165. Mamlakat jismoniy madaniyati tizimining bo'g'inlari va ularning mazmuni.
166. Sportchining umumiy tayyorgarligi.
167. Sportchining texnik tayyorgarligi.
168. Sport mashg'ulotini modellashtirish yo'llari.
169. Musobaqa faoliyatining xususiyatlari.
170. Sportchining umumiy texnik tayyorgarligiga tavsif bering.
171. Ko'p yillik tayyorgarlikda moslashishning negizi.
172. Sportchining ish qobiliyati.
173. Sport turlari bo'yicha tayyorgarligi darajalari (sport razryadlari), unvonlar va ularni berish nizomi to'g'risida malumot bering.
174. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari va maxsus atamalar.
175. Harakatlarni takomillashtirish bosqichlari.
176. Sportchini tayyorlash tizimida farmokologik ta'minlash.
177. Sport mashg'ulotida moslashish tushunchasi.
178. Musobaqa faoliyatining xususiyatlari.
179. Mashg'ulot jarayonida texnik mahoratni oshirish va funksional tayyorgarligi.
180. Sport formasini rivojlantirish mezonlari.
181. Sportchining musobaqa faoliyatiga tavsif.
182. Sportchining texnik taktik va psixologik tayyorgarligi.
183. "Uzoq muddatli moslashish" tushunchasi.
184. Sport turlarining tasnifi.
185. Cheklangan charchash bu ayrim mushak guruhlarini charchashi deganda nimani tushunasiz.
186. Sportchining umumiy taktik tayyorgarligi.
187. O'quv, mehnat, maishiy, sport harakat vazifalarini hal qiluvchi harakat kuchlari.
188. Sportchi tanasida moslashish o'zgarishlari ro'y beradigan asosiy yo'nalishlar.
189. Sport terenirovkasi funksiyalari haqida ma'lumot bering.
190. Sport formasini vaqtincha yo'qotish fazasi.
191. Sport nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifasi.
192. Sportchining ma'naviy-irodaviy tayyorgarligi.
193. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
194. Standart va o'zgaruvchan yuklama uslublari.
195. Sportchining texnik taktik va psixologik tayyorgarligi deganda nimani tushinasiz.
196. Sport turlari bo'yicha xarakat faoliyatiga qarab qanday guruxlarga

bo'linadi.

197. Sport mashg'uloti vositalariga nimalar kiradi.

198. Mashg'ulotlar jarayonida sportchi faoliyatini murabbiy qaysi holatlarda taqlid, ogohlantirish va baxolash metodlaridan foydalaniladi.

199. Sport mashg'ulotining qaysi xolatlarida videoyozuvdan foydalanadi.

200. Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jixat qanday tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi.

201. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishni navbatlashuvi nima.

202. Moslashtirilgan (sekin bajarish) ko'rsatish uslubini qo'llashda nima ko'zda tutiladi.

203. Sport mashg'uloti usuliyatlari.

204. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.

205. Yuklamaning hajmi va shiddati qanday bo'lishi kerak.

206. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari nimalardan iborat.

207. Sport mashg'ulotida moslashish tushunchalari.

### **Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari.**

#### **Darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik, Toshkent. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 y. 5-16 betlar.

2. Axmedov F.Q. Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. T-2019 9-12 betlar.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar.**

1. Атамуродов Ш.Ў. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. "Зиё нашр-матбаа" Г-2020 й. 188 б.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 y.

3. Olimov A.I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, (oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti II bosqich talabalari uchun o'quv qo'llanma) "Tafakkur" nashriyoti, T-2020 й. 280 b.

4. Ливицкий А.Н. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 1995 y. Salamov R.S., Aripov Yu. Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. "Moliya". 2011.

5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari –Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 y.

6. Maxkamdjanov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi-Tashkent TDPU, 2001-2002 yil

#### **Elektron ta'lim resurslari.**

1. [www.unilibrary.uz](http://www.unilibrary.uz)

2. [www.jdpu.uz](http://www.jdpu.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. <https://www.jtsu.uz/uz>
5. <https://library.ziyonet.uz/uzc>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://mt.sportedu.uz/>

## **II. SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (Harakatli o'yinlar, futbol, basketbol, voleybol, gandbol). fani bo'yicha**

Bitiruvchi talabalarining Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanidan Davlat Attestatsiyasi yozma shaklida o'tkaziladi. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha Davlat Attestatsiyasi davomida bitiruvchi talabalardan:

➤ harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifasi, maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar, umumta'lim maktab o'quvchilari yozgi dam olish oromgohlarda, sayohatlarda, turli musobaqalar va sog'lomlashtirish tadbirlarida o'ynaladigan harakatli o'yinlar, nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar. O'quvchilarda milliy qadriyatlarni rivojlantiruvchi milliy o'yinlar, harakatli o'yinlarni darsning asosiy qismiga mos xolda tanlash va tashkil etish, voleybol o'yin elementlarini o'rgatuvchi harakatli o'yinlar, futbol elementlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar, basketbol o'yin elementlarini o'rgatuvchi harakatli o'yinlar, gandbol o'yin elementlarini o'rgatuvchi harakatli o'yinlar xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim;

➤ gandbol o'yinining paydo bo'lish tarixi, O'zbekistonda gandbol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi, gandbol o'yinida hujum texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari, darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish usullari, darvozaga zarba berish usullari, to'pni ilish va uzatish usullari, zonali himoya usullari va vazifalari. Gandbolda shaxsiy himoya usullari va vazifalari, tez yorib o'tish va "pozitsion" xududiy hujum taktikasi, gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish (to'pni olib yurish, to'pni uzatish va qabul qilish, to'pni darvozaga otish, to'pni urib olib qo'yish, aldamchi harakatlar) xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim;

➤ O'zbekistonda voleybolning vujudga kelish tarixi va taraqqiyoti, voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish (holatlar, siljishlar, yugurish, sakrash, burilish), o'yinda to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish (to'pni o'yinga kiritish, to'pni uzatish va qabul qilish, to'pga to'siq qo'yish, to'pga hujumkor zarba berish, aldamchi harakatlar), o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va o'tkazish (sport maydon, kerakli sport jihozlari), to'siq qo'yish texnika elementlari, libero o'yinchisi zonalarida harakatlanadi, voleybol maydoni o'lchamlari va jihozlari, texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni, voleybolchilar

tayyorlash jarayonini rejalashtirish va boshqarish xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim;

➤ basketbol o'yinining paydo bo'lish tarixi, O'zbekistonda basketbol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari, o'yinda savatga to'p tashlash texnikasini o'rgatish, o'yinchilar texnikasi, o'yinda sportchilarning liboslari va oyoq kiyimlari, o'yinida hakamlarining vazifalari, to'pni olib yurish texnikasi, basketbol doskasi, xalqasi o'lchamlari, jarima zarbalarini amalga oshirish texnikasi, 3 ochkolik zonadan savatga tashlash texnikasi, murabbiy tomonidan olinadigan tayim outlar va tanaffuslar, o'yinda 2 x 1 taktikasini tuzish va uni o'yinda qo'llay olish texnikasi xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim;

➤ O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari, futbolda o'yin texnikasi, futbolda harakatlanish texnikasi, maydon o'yinchisining texnikasi, to'pga zarba berish. futbolda to'pga bosh bilan zarba berish texnikasi, to'pni to'xtatish texnikasi, aldash harakatlari (fintlar), ta'lim va mashg'ulot haqida tushuncha, futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplari, yosh futbolchilarni tanlab olish tizimi. musobaqani o'tkazish asosiy tizimlari, futbol musobaqasida aylanma tizim xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim

**2023-2024 o'quv yilida "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi"  
(Harakatli o'yinlar, futbol, basketbol, voleybol, gandbol) fanidan  
o'tkaziladigan Davlat Attestatsiyasi sinovining asosiy savollari.**

1. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifasi.
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.
3. O'yinchilarni joylashtirish va o'yinni tushuntirishda rahbari ro'li.
4. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'siri va tarbiyaviy pedagogik ahamiyati.
5. O'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o'yinlarni o'tkazish va tashkil qilish.
6. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar.
7. Umumta'lim maktab o'quvchilari yozgi dam olish oromgohlarda, sayohatlarda, turli musobaqalar va sog'lomlashtirish tadbirlarida o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
8. Umumta'lim maktablarida 5-8-sinf o'quvchilari bilan tashkil qilinadigan harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati.
9. Kurash elementlarini o'rgatishga xos harakatli o'yinlar.
10. Tanaffus vaqtlarida o'tkaziladigan kichik yoshdagilar bilan tashkil qilinadigan harakatli o'yinlar.
11. Navro'z, Hosil yig'ish bayramlarida o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
12. Sport bayramlarda tashkil qilinadigan harakatli o'yinlar.
13. Mehnat bilan bog'liq harakatli o'yinlar.
14. Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
15. Kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar.

16. Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.
17. Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.
18. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.
19. O'quvchilarda milliy qadriyatlarni rivojlantiruvchi milliy o'yinlar.
20. Harakatli o'yinlarni darsning asosiy qismiga mos xolda tanlash va tashkil etish.
21. Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar qaysi o'yinlar kiradi.
22. O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar qaysi o'yinlar kiradi.
23. Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarga qaysi o'yinlar kiradi.
24. Voleybol o'yin elementlarini o'rgatuvchi harakatli o'yinlar.
25. Futbol elementlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.
26. Basketbol o'yin elementlarini o'rgatuvchi harakatli o'yinlar.
27. Gandbol o'yin elementlarini o'rgatuvchi harakatli o'yinlar.
28. Gandbol o'yinining paydo bo'lish tarixi.
29. O'zbekistonda gandbol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
30. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning harakatlari.
31. Gandbol o'yinida hujum texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari.
32. Gandbol o'yinida himoya texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari.
33. Gandbol o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish usullari.
34. Gandbol sport turida o'yinchilar texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari.
35. Gandbolda himoyada o'ynash texnikasi va taktikasi.
36. Gandbolda hujum texnikasi va taktikasi.
37. Gandbol sport turida darvozaga zarba berish usullari.
38. Gandbolda to'pni ilish va uzatish usullari.
39. Gandbolda taktikaning qismlari va uning asosiy vazifalari.
40. Gandbolda tez yorib o'tish texnikasi va taktikasi.
41. Gandbolda pozitsion hujum taktikasi.
42. Gandbolda himoya texnikasi va taktikasi.
43. Gandbolda himoyada o'ynashning usullari.
44. Gandbolda zonali himoya usullari va vazifalari.
45. Gandbolda shaxsiy himoya usullari va vazifalari.
46. Gandbolda aralash himoya usullari va vazifalari.
47. Gandbolda joy tanlash usullari va vazifalari.
48. Gandbolda to'pni olib qo'yish usullari va vazifalari.
49. Gandbolda hududli himoya usullari va vazifalari.
50. Gandbolda aralash himoya usullari va vazifalari.
51. Gandbolda "O'yin taktikasi" deganda nimani tushunasiz va uning asosiy vazifasi.
52. Gandbolda strategiya va taktika.
53. Gandbol sport turida o'yin taktikasi.
54. Gandbolda jamoaviy hujum harakatlariga tegishli taktikalar.
55. Gandbolda tez yorib o'tish va "pozitsion" xududiy hujum taktikasi.

56. Gandbolda himoya taktikasiga tegishli jamoa harakatlari.
57. Gandbolda hududiy himoya.
58. Gandbolda guruhli taktik harakatlar.
59. Gandbolda individual taktik harakatlar.
60. Gandbolda pozitsion hujum.
61. Gandbolda guruh va jamoa harakatlari.
62. Gandbolda himoya turlari.
63. Gandbolda himoyada uchraydigan taktik tizimlar.
64. Gandbolda darvozabon taktikasi.
65. Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi.
66. Gandbolda to'siq qo'yish.
67. Gandbolda qanday holatda 7 metrli jarima zarbasi beriladi.
68. Gandbolda qanday holatda 9 metrli jarima zarbasi beriladi.
69. Gandbol maydon o'lchamlari.
70. Gandbolda 3x3, 4x2, 6x0 taktikasi qanday qo'llaniladi. Gandbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. (To'pni olib yurish, to'pni uzatish va qabul qilish, to'pni darvozaga otish, to'pni urib olib qo'yish, aldamchi harakatlar).
71. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelish tarixi va taraqqiyoti.
72. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish (holatlar, siljishlar, yugurish, sakrash, burilish).
73. Voleybolda kuch jismoniy sifati hamda uni tarbiyalash usullari.
74. Voleybolda tezkorlik jismoniy sifati hamda uni tarbiyalash usullari.
75. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish (to'pni o'yinga kiritish, to'pni uzatish va qabul qilish, to'pga to'siq qo'yish, to'pga hujumkor zarba berish, aldamchi harakatlar).
76. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
77. Voleybol o'yinda texnik-taktik tayorgarlikning ahamiyati.
78. Voleybolda tezkorlik jismoniy sifati hamda uni tarbiyalash.
79. Voleybolda egiluvchanlik jismoniy sifati hamda uni tarbiyalash.
80. Voleybolda kuch jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish usullari.
81. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish haqida ma'lumot bering.
82. Voleybol o'yinida maydonda o'yinchilarning joylashuvi hamda aylanma harakatlanish ketma ketligi.
83. Ta'lim muassasalarida voleybol to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda murabbiy-o'qituvchilarga qo'yiladigan talablar.
84. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullari, to'pni o'yinga kiritish, to'pni uzatish va qabul qilish.
85. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullari, to'pga hujumkor zarba berish, aldamchi harakatlar.
86. Ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va o'tkazish (sport maydon, kerakli sport jihozlari).
87. Voleybol o'yin texnikasi asoslari.
88. Voleybol o'yin taktikasi asoslari.

89. Voleybolda hujum taktikasi asoslari.
90. Voleybolda himoya taktikasi asoslari.
91. Voleybolda o'yin texnikasiga o'rgatish usullari.
92. Voleybolda o'yin taktikasiga o'rgatish usullari.
93. Voleybolga o'rgatishning dastlabki bosqichlari.
94. Voleybol musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish uslubi.
95. Voleybolda to'p kiritish vaqtida o'yinchilarning joy almashishi.
96. Voleybol o'yin davomida istisno tariqasida beriladigan tanaffuslar.
97. Voleybol musobaqa ishitirokchilarining xulqi, ishitirokchilar xulqiga qo'yiladigan talablar.
98. Voleybolda hakamlar, ularning burchlari va rasmiy ishoralari.
99. Voleybolda hakamlar va ularning faoliyati.
100. Voleybol musobaqa nizomi va uni o'tkazishning tashkiliy-uslubiy masalalari.
101. Voleybolda qo'llaniladigan maxsus atamalar, vositalar texnika va taktika xususiyatlari.
102. Voleybolchilar ruhiy tayyorgarligi.
103. Voleybolda hakrovchanlikni rivojlantirishga oid maxsus mashqlar.
104. Voleybolda to'siq qo'yish texnika elementlari.
105. Voleybolda libero o'yinchisi qaysi zonalarda harakatlanadi.
106. Voleybol maydoni o'lchamlari va jihozlari.
107. Voleybolda musobaqa o'tkazish tizimlari.
108. Voleybolda birinchi hakam vakolatlari.
109. Voleybolda ikkinchi hakam vakolatlari.
110. Voleybolda hakam-kotibning vakolatlari.
111. Voleybolda chiziq hakamlari vakolatlari.
112. Voleybolda musobaqaga rahbarlik qilish.
113. Voleybolda musobaqa o'tkazish joyi va vaqti.
114. Voleybolda yakka hujum taktikasiga o'rgatish.
115. Voleybolda guruhli hujum taktikasiga o'rgatish.
116. Voleybolda yakka himoya taktikasiga o'rgatish.
117. Voleybolda jamoa himoya taktikasiga o'rgatish.
118. Voleybolda texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.
119. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini rejalashtirish va boshqarish.
120. Voleybolda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
121. Basketbol o'yinining paydo bo'lish tarixi.
122. O'zbekistonda basketbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari.
123. Basketbol o'yinining asosini qanday harakatlar tashkil etadi.
124. Basketbol o'yinida hujum texnikalarini bajarish.
125. Basketbol o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullari.
126. Basketbol o'yinida savatga to'p tashlash texnikasini o'rgatish.
127. Basketbol sport turida o'yinchilar texnikasi.
128. Basketbol o'yinida himoyachi o'yin texnikasi.
129. Basketbol o'yinida sportchilarning liboslari va oyoq kiyimlari.

130. Basketbol o'yinida to'pni uzatish texnikasi.
131. Basketbol o'yinida to'pni ilish va uzatish texnikasi.
132. Basketbol o'yinida taktikasi.
133. Basketbol o'yinida taktikaning asosiy vazifalari.
134. Basketbol bo'yicha doimiy ravishda o'tkazilib kelinayotgan Olimpiada o'yinlari xaqida.
135. Basketbol maydoni o'lchamlari.
136. Basketbol o'yinida pozitsion hujum taktikasi.
137. Basketbol o'yinida himoya taktikasi.
138. Basketbol o'yinida hakamlarining vazifalari.
139. Basketbol o'yinida to'pni olib qo'yish usullari texnikasi.
140. Basketbol o'yinida hududiy himoya taktikasi.
141. Basketbol o'yinida himoya turlari.
142. Basketbol sportida maxsus jismoniy tayyorgarlik.
143. Basketbol o'yinida to'siq qo'yish texnikasi.
144. Basketbol o'yinida jarima zarbasi amalga oshirish texnikasi.
145. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasi.
146. Basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasi.
147. Basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasi.
148. Basketbol o'yinida to'pni savatga tashlash texnikasi.
149. Basketbol o'yinida to'pni urib olib qo'yish, aldamchi harakatlarhaqida ma'lumot bering.
150. Basketbol o'yinida xalqadan qaytgan to'pni ilib olish va sheriklarga uzatish texnikasi.
151. Basketbol doskasi, xalqasi o'lchamlari.
152. Basketbol o'yinida zonalarda himoya usullarini bajarish.
153. Basketbol o'yinida sportchini to'pni ikki qo'llab olib yurish texnikasi.
154. Basketbol o'yinida bosh ortidan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi.
155. Basketbol o'yinida jarima zarbalarini amalga oshirish texnikasi.
156. O'zbekistonda basketbol bo'yicha qizlar o'rtasidagi chempionatlari.
157. Basketbol o'yinida 3 ochkolik zonadan savatga tashlash texnikasi.
158. NBA (Milliy basketbol assasatsiyasi) AQSH basketboli haqida.
159. Basketbol o'yinida kotiblarning vazifasi.
160. Basketbolda bosh hakamning vazifalari.
161. Basketbol o'yinida murabbiy tomonidan olinadigan tayim outlar va tanaffuslar.
162. Basketbol oyini qoidalari.
163. Basketbol o'yinida 2 x 1 taktikasini tuzish va uni o'yinda qo'llay olish texnikasi.
164. Basketbol bo'yicha doimiy ravishda o'tkazilib kelinayotgan Jahon chempionati.
165. Basketbol o'yinining musobaqa nizomlari va uni tashkil etish.
166. Basketbol o'yinida maktab yoshidagi bolalarga o'tiladigan to'garaklar.
167. Basketbol o'yinida musobaqa turlari.



168. Birinchi futbol o'yini qoidalari.
169. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari.
170. Zamonaviy futbol tavsifi.
171. O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalari.
172. Xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA).
173. Futbolda o'yin texnikasi.
174. Futbolda harakatlanish texnikasi.
175. Futbolda maydon o'yinchisining texnikasi.
176. Futbolda to'pga zarba berish.
177. Futbolda to'pga bosh bilan zarba berish texnikasi.
178. Futbol to'pni to'xtatish texnikasi.
179. Futbolda to'pni olib yurish texnikasi.
180. Futbolda aldash harakatlari (fintlar).
181. Futbolda to'pni olib qo'yish texnikasi.
182. Futbolda to'pni tashlash texnikasi.
183. Futbolda darvozabonning texnikasi.
184. Futbolda to'pga oyoq bilan zarba berishning usullari.
185. Futbolda to'pga bosh bilan zarba berish texnikasi.
186. Futbolda to'pni to'xtatish usullari.
187. Futbolda to'pni olib yurish usullari.
188. Futbolda to'pni olib qo'yish usullari.
189. Futbolda to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi.
190. Futbolda o'yin taktikasi.
191. Futbolda o'yinchilarning vazifalari.
192. Futbolda himoya qatori o'yinchilarining vazifalari.
193. Futbolda hujum qatori o'yinchilarining vazifalari.
194. Futbolda darvozabonning o'yin taktikasi.
195. Futbolda hujum taktikasi.
196. Futbolda individual taktika.
197. Futbolda guruh taktikasi.
198. Futbolda jamoa taktikasi.
199. Futbolda himoya taktikasi.
200. Futbolda taktik tizimlar evolyutsiyasi.
201. Futbolda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.
202. Futbolda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.
203. Futbolda harakat sifatlarini rivojlantirishning asosiy vazifalari.
204. Futbolda chidamkorlikni tarbiyalash uslubiyati.
205. Futbolda tezlikni tarbiyalash uslubiyati.
206. Futbolda kuchni tarbiyalash uslubiyati va vositalari.
207. Futbolda chaqqonlik tushunchasi: chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar keltiring.
208. Futbolda egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati.
209. Futbolda ta'lim va mashg'ulot haqida tushuncha bering.
210. Futbolda ta'lim va mashg'ulotning vositalari nima hisoblanadi.

211. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplari.
212. Futbolchilarni o'rgatishda va takomillashtirishning asosiy shakli nima hisoblanadi.
213. Futbolda bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari. Futbolchilari ko'p yillik tayyorgarligi nechta bosqichdan iborat.
214. Futbolchilar o'yin faoliyati xususiyatlari nimalardan iborat.
215. Yosh futbolchilarni tanlab olish tizimi.
216. Futbolchilarni tanlab olishda nimalarga e'tibor beriladi.
217. Futbolda boshlang'ich tanlov jarayonida qanday vazifalar hal etiladi.
218. Futbolchilarni psixologik tayyorgarligi o'rni.
219. Futbolchilarning musobaqa faoliyati qanday qayd qilinadi.
220. Futbolda musobaqaning asosiy maqsadi.
221. Futbolda musobaqani o'tkazish asosiy tizimlari.
222. Futbol musobaqasida aylanma tizim qanday tuzib chiqiladi.
223. Futbolda musobaqasida chiqib ketish qanday tuzib chiqiladi

### **Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari. Darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.
3. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining O'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015y.
4. Pavlov Sh.K. Gandbol: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur. –Toshkent, 1998.
5. Pulatov A.A., Qdirova M.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 485 b.
6. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 251 b.
7. Расулов О.Т. “Баскетбол” дарслик. Тошкент ЎзДЖТИ 1998 й.
8. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. “Гандбол” дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
9. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

### **Qo'shimcha adabiyotlar.**

1. Abidov SH.U. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2023.
2. Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

3. Mahmudov M.K., Narzullayev F.A Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol) O'quv qo'llanma. B.: 2019. – 169 b.

4. Turg'unov.B.O'. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol) O'quv qo'llanma. B.: 2021. – 135 b.

### **Elektron ta'lim resurslari.**

1. [www.unilibrary.uz](http://www.unilibrary.uz)
2. [www.jdpu.uz](http://www.jdpu.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. <https://www.jtsu.uz/uz>
5. <https://library.ziyonet.uz/uzc>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://mt.sportedu.uz/>

### **III. YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI fani bo'yicha**

Bitiruvchi talabalarining Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanidan Davlat Attestatsiyasi yozma shaklida o'tkaziladi. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha Davlat Attestatsiyasi davomida bitiruvchi talabalardan:

➤ yengil atletikani rivojlanish tarixi, xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi, O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi

➤ sportcha yurishning rivojlanish tarixi, yengil atletika sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yengil atletika sportcha yuruvchilar mashg'ulotining umumiy masalalari. Yengil atletika sportcha yuruvchilarga qo'viladigan talablar. Yengil atletika sportcha yurishda sportchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish

➤ yengil atletika yugurish turlari va ularning tasnifi. Yengil atletika qisqa masofalarga yugurishning rivojlanishi. Yengil atletika qisqa masofalarga yugurish texnikasi. Yengil atletika qisqa masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlar

➤ yengil atletika o'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanishi. Yengil atletika o'rta va uzoq masofaga yugurish turini O'zbekistonda rivojlanishi. Yengil atletika estafetali yugurishning rivojlanishi. Yengil atletika estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati. Yengil atletika kross yuguruvchilarning maxsus mashqlari. Yengil atletika g'ovlar osha yugurishning rivojlanishi. Yengil atletika g'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari. Yengil atletika to'siqlar osha yugurishning rivojlanishi

➤ yengil atletika yugurib kelib uzunlikka sakrashning rivojlanishi. Yengil atletika yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari. Yengil atletika uch hatlab sakrashning rivojlanishi. Yengil atletika uch hatlab sakrashni o'rgatish uslubiyati. Yengil atletika Sakrash tayyorgarligi vositalari. Yengil atletika sakrash bo'yicha tayyorgarlik mashqlari

➤ yengil atletika yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yengil atletika yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

➤ yengil atletika nayza uloqtirishning rivojlanishi. Yengil atletika nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish uslubiyati. Yengil atletika nayza uloqtirish texnikasi ketma-ketligi. Yengil atletika nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari

➤ yengil atletika disk uloqtirishning rivojlanishi. Yengil atletika disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

➤ yengil atletika yadro itqitish texnikasining asosiy qoidalari. Yengil atletika yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari. Yengil atletika bosqon uloqtirishning rivojlanishi. Yengil atletika bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari

➤ yengil atletika o'nkurashning rivojlanishi. Yengil atletika yuqori razryadli o'nkurashchilar mashg'u lotining xususiyatlari. Yengil atletika yettikurashning rivojlanishi. Yengil atletika ko'pkurashda asosiy mashg'ulotlar jarayonlari.

➤ maktabda yengil atletika mashg'ulotlarining xususiyatlari. Maktabda yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim;

### **2023-2024 o'quv yilida “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” fanidan o'tkaziladigan Davlat Attestatsiyasi sinovining asosiy savollari.**

1. Yengil atletikani rivojlanish tarixi.
2. Yengil atletika bo'limlari.
3. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi.
4. Yengil atletika bo'yicha O'zbekiston sportchilarining xalqaro rasmiy musobaqalar olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogida ishtiroki.
5. Yengil atletika musobaqa nizomi.
6. Yengil atletika musobaqa talabnomasini.
7. Yengil atletika musobaqa ishtirokchisi varaqasi.
8. Yengil atletika mashg'ulotlarida foydalanadigan qanday asosiy vositalar.
9. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
10. Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.
11. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.
12. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarish.
13. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.
14. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish.
15. Yengil atletika bo'yicha sport ingshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.
16. Yengil atletika uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish metodikasi.

17. Yengil atletika estafeta yugurish turlari.
18. Yengil atletika uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish.
19. Yengil atletika uzoq masofalarga yugurush.
20. Yengil atletika kross yugurish turi texnikasi.
21. Yengil atletika sport turida to'siqlar osha yugurish texnikasini.
22. Yengil atletika sport turida sportcha yurish texnikasi.
23. Yengil atletika sport turida uzaunlikka sakrash turlari texnikasini o'rgatish.
24. Yengil atletika sport turida yugurish turlarida final bosqichida yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yo'lakchalarda joylashtirish.
25. Yengil atletika sport turida g'ovlar osha yugurish texnikasi.
26. Yengil atletika sport turida to'siqlar osha yugurish texnikasi.
27. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish.
28. Yengil atletikada qisqa masofaga yugurish.
29. Yengil atletika sport turida kross yugurish.
30. Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.
31. Yengil atletika sport turida balandlikka sakrash.
32. Yengil atletika sport turida langargho'p bilan sakrash texnikasi.
33. Yengil atletika turlari (bo'limlari).
34. Uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrashlar texnikasi.
35. Yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish usuli"da sakrash.
36. Yengil atletika sport turida estafeta yugurish texnikasi o'rgatish.
37. Yengil atletika sport turida (4x30 m) estafeta yugurish.
38. Yengil atletika sport turida estafeta tayoqchani ushlab, tayoqcha bilan yugurish.
39. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish haqida ma'lumot bering.
40. Yengil atletika sport turida disk uloqtirish texnikasi.
41. Yengil atletikada bosqon uloqtirish texnikasi.
42. Yengil atletika sport turida bosqon uloqtirish sektori.
43. Yengil atletika sport turida disk uloqtirish sektori.
44. Yengil atletika sport turida nayza uloqtirish texnikasi.
45. Yengil atletika sport turida nayza uloqtirish sektori.
46. Yengil atletika sport turida yadro texnikasi.
47. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
48. Yengil atletikada uchkurash.
49. Yengil atletikada beshkurash.
50. Yengil atletikada yettikurash.
51. Yengil atletikada sakkizkurash.
52. Yengil atletikada o'ntukurash.
53. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari.
54. Yengil atletikachilarning asosiy maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

55. Yengil atletika turlarining texnikasini o'rgatish.
56. Yugurishning umumiy tavsifi.
57. Yengil atletika masofa bo'ylab yugurish va marrani kesib o'tish texnikasi.
58. Yengil atletika uloqtirish turlarida texnik holatlarni o'rgatish.
59. Yengil atletika o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh sportchilar uchun ko'p yillik tayyorgarligini rejalashtirish.
60. Yengil atletika yugurish va sportcha yurish musobaqa o'tkazilish joyi va jixozlari.
61. Yengil atletika sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari.
62. Yengil atletika uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.
63. Yengil atletika ko'pkurash turlari, ularni tarkibi va musobaqa o'tkazilish tartibi.
64. Yengil atletika yopiq binolarda o'tkaziladigan musobaqalar.
65. Qisqa masofalarga yugurish.
66. Estafetali yugurish.
67. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.
68. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish.
69. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
70. Organizmiga yengil atletika mashqlarining ta'siri.
71. Bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish.
72. Yengil atletika to'garagi mashg'ulotlari.
73. BO'SM yengil atletika mashg'ulotlari.
74. Yengil atletika musobaqa nizomi.
75. Yengil atletika musobaqa talabnomasini.
76. Yengil atletika musobaqa ishtirokchisi varaqasi.
77. Yengil atletika musobaqada jamoaviy hisob bayonnomasi, Yengil atletika mashg'ulotlarining texnikasi o'rgatishda uslublardan foydalanish.
78. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan tamoillar.
79. Yengil atletika mashg'ulotlarida foydalanadigan qanday asosiy vositalar.
80. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.
81. Yengil atletika darslarida umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida.
82. Yengil atletikada texnik va taktik tayyorgarlik.
83. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
84. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari haqida.
85. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.
86. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.
87. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.
88. Yengil atletikaning Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan turlari.
89. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi.
90. Sportcha yurishning rivojlanish tarixi.

91. Yengil atletika sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
92. Yengil atletika sportcha yuruvchilar mashg'ulotining umumiy masalalari.
93. Yengil atletika sportcha yuruvchilarga qo'viladigan talablar.
94. Yengil atletika sportcha yurishda sportchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.
95. Yengil atletika yugurish turlari va ularning tasnifi.
96. Yengil atletika qisqa masofalarga yugurishning rivojlanishi.
97. Yengil atletika qisqa masofalarga yugurish texnikasi.
98. Yengil atletika qisqa masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlar.
99. Yengil atletika o'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanishi.
100. Yengil atletika o'rta va uzoq masofaga yugurish turini O'zbekistonda rivojlanishi.
101. Yengil atletika estafetali yugurishning rivojlanishi.
102. Yengil atletika estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati.
103. Yengil atletika kross yuguruvchilarning maxsus mashqlari.
104. Yengil atletika g'ovlar osha yugurishning rivojlanishi.
105. Yengil atletika g'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari.
106. Yengil atletika to'siqlar osha yugurishning rivojlanishi.
107. Yengil atletika uchish fazasida sakrovchining harakati.
108. Yengil atletika yugurib kelib uzunlikka sakrashning rivojlanishi.
109. Yengil atletika yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi.
110. Yengil atletika yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari.
111. Yengil atletika uch hatlab sakrashning rivojlanishi.
112. Yengil atletika uch hatlab sakrashni o'rgatish uslubiyati.
113. Yengil atletika Sakrash tayyorgarligi vositalari.
114. Yengil atletika sakrash bo'yicha tayyorgarlik mashqlari.
115. Yengil atletika kuch ishlatiladigan tayyorgarlik vositalari.
116. Yengil atletika uch hatlab sakrovchilarning maxsus mashqlari.
117. Yengil atletika yugurib kelib balandlikka sakrashning rivojlanishi.
118. Yengil atletika yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyati.
119. Yengil atletika yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari.
120. Yengil atletika nayza uloqtirishning rivojlanishi.
121. Yengil atletika nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish uslubiyati.
122. Yengil atletika nayza uloqtirish texnikasi ketma-ketligi.
123. Yengil atletika nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.
124. Yengil atletika disk uloqtirishning rivojlanishi.
125. Yengil atletika disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
126. Yengil atletika disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.
127. Yengil atletika yadro itqitishning rivojlanishi.
128. Yengil atletika yadro itqitish texnikasining asosiy qoidalari.
129. Yengil atletika yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari.

130. Yengil atletika bosqon uloqtirishning rivojlanishi.
131. Yengil atletika bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.
132. Yengil atletika o'zbekistonning rivojlanishi.
133. Yengil atletika yuqori razryadli o'zbekistonchilar mashg'u lotining xususiyatlari.
134. Yengil atletika o'zbekiston musobaqalariga tayyorlanish va ularga qatnashish.
135. Yengil atletika yettikurashning rivojlanishi.
136. Yengil atletika ko'pkurashda asosiy mashg'ulotlar jarayonlari.
137. Yengil atletika yettikurashchilarning ko'p-yillik tayyorgarligi.
138. Yengil atletika sport takomillashtirish bosqichi.
139. Yengil atletika yettikurashda model tavsiflar.
140. Yengil atletika yettikurashda ayollar mashg'uloti.
141. Maktabda yengil atletika mashgulotlarining xususiyatlari.
142. Maktabda yengil atletikdan to'g'arak mashg'ulotlarini tashkil etish.

### **Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari.**

#### **Darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet.
2. Abdullaev M.J. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika). Darslik. "Cho'lpon nomidagi nashriyot va matba ijodiy uyi" Toshkent- 2019 y. 472 bet.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDSHI 2002 yil.
4. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.
5. Norqulov Sh.M. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: O'quv qo'llanma.toshkent.2021 yil.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar.**

1. Abdullayev M.J. "Yengil atletika" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro-2015 yil
2. Abdullayev M.J. . "Yengil atletika" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro-2013 yil
3. X.Rafiyev Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. – T.: "Noshr". 2012.

#### **Elektron ta'lim resurslari.**

1. [www.unilibrary.uz](http://www.unilibrary.uz)
2. [www.jdpu.uz](http://www.jdpu.uz)



3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. <https://www.jtsu.uz/uz>
5. <https://library.ziyonet.uz/uzc>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://mt.sportedu.uz/>

#### **IV. GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI fani bo'yicha**

Bitiruvchi talabalarining Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanidan Davlat Attestatsiyasi yozma shaklida o'tkaziladi. Gimnastika atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha Davlat Attestatsiyasi davomida bitiruvchi talabalardan:

- gimnastikaning rivojlanish tarixi, qadimgi davrlarda gimnastika. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va o'ziga xos xususiyatlari. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi

- gimnastika atamalarning qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar. Gimnastikada jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari. Akrobatik mashqlarning atamalari. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari. Gimnastika mashqlarini yozib borishni qoida-usullari

- gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari. Gimnastikaning sport turlari. Gimnastikaning amaliy turlari. Ishlab chiqarish gimnastikasi. Gimnastika mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari. Gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

- gimnastika mashg'ulotini asosiy qoidalari va tashkil qilinishi. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanish sabablari. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari. Gimnastika mashg'ulotlarida muxofaza qilish va yordam ko'rsatish.

- maktabda gimnastika mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkil etish. Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan gimnastika mashg'ulotlarini vazifalari va vositalari. Gimnastika darsini tuzilishi va uni o'tkazishga oid umumiy va uslubiy ko'rsatmalar. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi maqsad va vazifalari. Gimnastika mashqlarini o'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida didaktik printsiplarni qo'llanilishi.

- gimnastika asboblarda bajariladigan mashqlarning atamalari. Gimnastikada osilish va tayanish holatlarining ta'riflari. Akrobatika mashqlarining atamalari.

- gimnastikada saf mashqlarining tavsifi. Gimnastikaa saf mashqlari bilan hal qilinadi vazifalar. Gimnastikada saf mashqlari klassifikatsiyasi bo'yicha umumqabul qilingan to'rtta guruh. Gimnastikada saf usullari guruhiga

kiraydigan mashqlar. Gimnastikada saflanish va qayta saflanish guruhiga kiraydigan mashqlar. Gimnastikada joydan-joyga ko'chish guruhlariga kiraydigan mashqlar. Gimnastikada orani ochish va yaqinlashtirish guruhiga kiraydigan mashqlar.

➤ gimnastika mashqlarini dastlabki o'rgatishning uslubiy xususiyatlari. Gimnastikada dastakli otda mashq bajarishning alohida xususiyatlari. Gimnastika halqalarida mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari. Gimnastikada uch usulda tirmashib chiqishning har bir usulida o'quvchi bajarishi kerak bo'lgan mashqlar. Gimnastika ko'pkurashi turlarining o'ziga xos xususiyatlari va qo'shpoya bilan xodada mashqlarni bajarish texnikasi. Turnikda mashq bajarishning o'ziga xos xususiyatlari. Gimnastikada turnikda bajariladigan mashqlarning asosiy guruhi. Gimnastikada turnikda bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishda muhim ahamiyatga ega jismoniy sifat. Gimnastikada turnikda mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash. Gimnastikada baland-past qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari.

➤ maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish. Boshlang'ich ta'lim (1-4-sinflar) ga gimnastikani o'rgatish. Umumiy o'rta ta'lim (5-9-sinflar) ga gimnastikani o'rgatish. Gimnastika darsining asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash (akrobatika va snaryadlarda mashqlar). Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fanining maqsadi. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish. Davolash gimnastikasi vazifasi. Davolash gimnastikasi vositalari xaqida bilimlarga ega bo'lishlari lozim;

### **2023-2024 o'quv yilida "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanidan o'tkaziladigan Davlat Attestatsiyasi sinovining asosiy savollari.**

1. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.
2. Qadimgi davrlarda gimnastika.
3. Yangi davr gimnastikasi.
4. Milliy gimnastika tizimini yaratilishi.
5. XX asrning birinchi yarmida gimnastikaning ravnaq topishi.
6. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va o'ziga xos xususiyatlari.
7. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika.
8. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'рни va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi.
9. Gimnastika atamalari.
10. Gimnastik atamalarning ahamiyati, atamalarning qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi.
11. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.
12. Gimnastikada jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
13. Akrobatik mashqlarning atamalari.
14. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.
15. Gimnastika mashqlarini yozib borishni qoida-usullari.

16. Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari.
17. Gimnastikaning sport turlari.
18. Gimnastikaning amaliy turlari.
19. Ishlab chiqarish gimnastikasi.
20. Gimnastika mashg‘ulotlarning uslubiy xususiyatlari.
21. Gimnastika mashg‘ulot joylari va ularni jihozlanishi.
22. Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish.
23. Gimnastika mashg‘ulotini asosiy qoidalari va tashkil qilinishi.
24. Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanish sabablari.
25. Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari.
26. Gimnastika mashg‘ulotlarida muxofaza qilish va yordam ko‘rsatish.
27. Gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarni muxofaza qilish hamda yordam ko‘rsatishishga o‘rgatish usullari.
28. Gimnastikada vrach nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish.
29. Maktabda gimnastika mashg‘ulotlarning mazmuni va uni tashkil etish.
30. Kichik, o‘rta va katta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini vazifalari va vositalari.
31. Gimnastika darsini tuzilishi va uni o‘tkazishga oid umumiy va uslubiy ko‘rsatmalar.
32. Gimnastik mashqlarni o‘rgatish metodikasi maqsad va vazifalari.
33. Gimnastika mashqlarini o‘rgatish bosqichlari, o‘rgatish jarayonida didaktik printsiplarni qo‘llanilishi.
34. Gimnastikani o‘qitish metodikasiga xarakteristikasi.
35. Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘rgatishning turli bosqichlarida xavfsizlik choralarini ko‘rish.
36. Gimnastika mashg‘ulotlarini rejalashtirish va qayd etish.
37. Gimnastikada rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlarini tuzish.
38. Gimnastika musobaqalarining ahamiyati.
39. Gimnastika musobaqalar dasturi.
40. Gimnastika musobaqasiga tayyorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazish.
41. Gimnastikadan ommaviy musobaqalarni o‘tkazish.
42. Gimnastikada hakamlik qilish.
43. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati.
44. Gimnastikada musiqa jo‘rligi, chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli.
45. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tish.
46. Xotin-qizlar organizmining gimnastika mashqlarini bajarishda o‘ziga xosligi.
47. Gimnastika mashg‘ulotlari usullari.
48. O‘rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkazish.
49. Gimnastika mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish usuli.

50. Badiiy gimnastika.
51. Jarohatlanishning oldini olishda gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyoti.
52. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari.
53. Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari.
54. Sog'lomlashtirish guruhlarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish.
55. Sportning badiiy gimnastika turlarida tayanch-harakatlanish apparatlarini jarohatlarini oldini olish vositalari va uslublari.
56. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanganda tayanch-harakatlanish aparatining eng nozik joylari.
57. Badiiy gimnastika sportchilarining tayanch harakatlanish apparatida jarohatlarni sodir bo'lishiga sabab bo'ladigan holatlar.
58. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.
59. Maktabgacha yoshdagilar bilan badiiy gimnastikani tashkil etish.
60. Maktab yoshidagi o'quvchilar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.
61. Oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastikani tashkil etish.
62. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning o'rni.
63. Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari.
64. Gimnastikaning turlari.
65. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari.
66. Gimnastika mashqlarni o'rgatishdagi asosiy qoidalar.
67. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda onglilik va faollilik tamoyillari.
68. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rgazmalilik tamoyili.
69. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda osonlik tamoyili.
70. Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar.
71. Gimnastika atamalarni yozilish shakllari.
72. Gimnastika asboblarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
73. Gimnastikada osilish va tayanish holatlarining ta'rifilari.
74. Akrobatika mashqlarining atamalari.
75. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.
76. Gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi.
77. Gimnastikada erkin mashqlarning yozilish qoidasi.
78. Gimnastika jihozlarda bajariladigan mashqlarning yozilish qoidasi.
79. Akrobatika mashqlarining yozilishi qoidasi.
80. Gimnastikada saf mashqlarining tavsifi.
81. Gimnastikada saf mashqlari bilan hal qilinadi vazifalar.
82. Gimnastikada saf mashqlari klassifikatsiyasi bo'yicha umumqabul qilingan to'rtta guruh.
83. Gimnastikada saf usullari guruhiga kiraydigan mashqlar.
84. Gimnastikada saflanish va qayta saflanish guruhiga kiraydigan mashqlar.
85. Gimnastikada joydan-joyga ko'chish guruhlariga kiraydigan

mashqlar.

86. Gimnastikada orani ochish va yaqinlashtirish guruhiga kiraydigan mashqlar.

87. Gimnastika sport zalida umumqabul qilingan nuqtalar va burchaklar.

88. Asosiy talablarga rioya qilgan holda, saf mashqlarini bajarish uchun buyruqlar.

89. Saf mashqlariga buyruq berish ketma-ketligi.

90. Gimnastikada URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalar.

91. Gimnastikada egiluvchanlikning turlari.

92. Gimnastikada egilish mashqlarining turlari.

93. Gimnastikada muvozanat mashqlarining turlari.

94. Gimnastikada ko'priklar va shpagatlar turlari.

95. Gimnastikada URM yozilish shakllari.

96. Gimnastikada URM o'rgatish uslublari.

97. Gimnastikada URM bajarish uslublari.

98. Gimnastikada amaliy mashqlarning asosiy vositalari asoslari.

99. Gimnastikaning kasbiy-amaliy turlari.

100. Sport-amaliy gimnastikasining maqsadi va vazifalari.

101. Harbiy-amaliy gimnastika vositalari yordamida askarlarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda hal qilinadigan asosiy vazifalar.

102. Amaliy mashqlar guruhiga kiritilgan asosiy gimnastika vositalari.

103. Amaliy mashqlar yordamida rivojlanadigan harakat sifatlari.

104. Gimnastika mashg'ulotlarida arqonda turli usullarda tirmashib chiqish texnikasi.

105. Gimnastikada amaliy mashqlarga o'rgatishning maxsus xususiyatlari.

106. Gimnastikada akrobatik mashqlar mazmuni va tuzilishi.

107. Gimnastikada akrobatik mashqlarga o'rganishda muhim ahamiyatga ega jismoniy sifatlari.

108. Gimnastikada akrobatik mashqlarni dastlabki o'rgatish uslubiy xususiyatlari.

109. Gimnastikada akrobatik mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.

110. Gimnastikada erkin mashqlarning mazmuni va tuzilishi.

111. Gimnastika mashqlarini dastlabki o'rgatishning uslubiy xususiyatlari.

112. Gimnastikada dastakli otda mashq bajarishning alohida xususiyatlari.

113. Gimnastikada dastakli otda mashqlarni o'zlashtirishda muhim ahamiyatga ega jismoniy sifatlari.

114. Gimnastikada dastakli otda mashq bajarishning uslubiy xususiyatlarini.

115. Gimnastikada dastakli otda mashq bajarishda ehtiyotlash.

116. Gimnastika halqalarida mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari.

117. Gimnastika halqalarida mashqlarni o'zlashtirishda muhim ahamiyatga ega jismoniy sifatlar.

118. Gimnastika halqalarida kuch va siltanish mashqlarini o'rgatishning uslubiy xususiyatlari.

119. Gimnastika halqalarida mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash. Gimnastikada sakrashlar guruhleri.

120. Gimnastikada osilish va tayanish oddiy sakrashdan farq qiladigan jihati.

121. Gimnastikada tayanib sakrashlarni o'rgatish maqsadga muvofiq fazasi.

122. Gimnastikada ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarayotgan talabani ehtiyotlash.

123. Gimnastikada ko'ndalang otdan yonbosh sakrash usullari.

124. Gimnastikada uzun otdan yoki gimnastika stolidan tayanib sakrashni bajarishda qo'rquvni yengib o'tish uchun usublari.

125. Asosiy va snaryadli gimnastika mashqlariga o'rgatishning samarador uslubiyati va tashkil etish shakllari.

126. Gimnastikada aralash osilish va tayanishlar oddiylaridan farqi.

127. Gimnastikada uch usulda tirmashib chiqishning har bir usulida o'quvchi bajarishi kerak bo'lgan mashqlar.

128. Gimnastika ko'pkurashi turlarining o'ziga xos xususiyatlari va qo'shpoya bilan xodada mashqlarni bajarish texnikasi.

129. Gimnastika xodasi va qo'shpoyada mashqlarini samarali o'zlashtirish uchun qaysi jismoniy sifatlarning imkoniyatlari yuqori hisoblanadi.

130. Gimnastika qo'shpoyasida mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari.

131. Gimnastika qo'shpoyasida mashqlarni o'zlashtirishda muhim ahamiyatga ega jismoniy sifatlar.

132. Gimnastikada turnikda mashq bajarishning o'ziga xos xususiyatlari.

133. Gimnastikada turnikda bajariladigan mashqlarning asosiy guruhi.

134. Gimnastikada turnikda bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishda muhim ahamiyatga ega jismoniy sifat.

135. Gimnastikada turnikda mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.

136. Gimnastikada baland-past qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari.

137. Gimnastikada baland-past qo'shpoyada mashqlarni o'zlashtirishdagi muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifat.

138. Gimnastikada baland-past qo'shpoyada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash texnikasi.

139. Gimnastika xodasida mashq bajarishga o'rgatishda muhim ahamiyatga ega jismoniy sifat.

140. Gimnastikada qollaniladigan mashg'ulot shakllari.

141. Gimnastika darsining na'munaviy tuzilishi (sxemasi).
142. Gimnastika darsning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari.
143. Gimnastika darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari.
144. Gimnastika darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari.
145. Gimnastikada jismoniy yuklamani tartibga solish usullari.
146. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini ta'minlash.
147. Gimnastika darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul.
148. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni.
149. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati.
150. Gimnastikadan dars konspektini tuzish uslubiyoti.
151. Gimnastika darsi shakli.
152. Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish.
153. Boshlang'ich ta'lim (1-4-sinflar) ga gimnastikani o'rgatish.
154. Umumiy o'rta ta'lim (5-9-sinflar) ga gimnastikani o'rgatish.
155. Gimnastika darsining asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash (akrobatika va snaryadlarda mashqlar).
156. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fanining maqsadi.
157. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish.
158. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish.
159. Gimnastika bo'yicha musobaqa turlari.
160. Gimnastika musobaqasi dasturi va nizomi.
161. Gimnastika musobaqalari hakamlar hay'ati tarkibi.
162. Gimnastika musobaqasi ishtirokchilarining huquq va burchlari.
163. Gimnastikadan musobaqa o'tkazish tartibi.
164. Gimnastik chiqishlar jamoaviylik va do'stona tuyg'ularni tarbiyalash vositasi.
165. Gimnastik chiqishlarda musiqa ahamiyati.
166. Gimnastik chiqishlar uchun mashqlar.
167. Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati.
168. Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyatini.
169. Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalari.
170. Gimnastikadan mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari.
171. Atletik gimnastikaning vositalari va uslublari.
172. Xotin - qizlar gimnastikasi tavsifi va xususiyatlari.
173. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati.
174. Sog'lomlashtiruvchi turlariga gimnastikaning turlari.
175. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.
176. Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari.
177. Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari.
178. Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.

179. Gimnastika mashqlarni tanlash va majmualarni tuzish uslubiyoti.
180. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini uyushtirish va o'tish uslubiyoti.
181. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarining mohiyati vata'siri.
182. Gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyoti.
183. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarining vositalari.
184. Gigiyenik gimnastika davomida sovuqlikka chiniqish.
185. Davolash gimnastikasi vazifasi.
186. Davolash gimnastikasi vositalari.

### **Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari.**

#### **Darslik va o'quv qo'llanmalar**

- 1.M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.R. Ishtayev, G.M.Xasanova Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) T: Cholpon nomidagi MMIU, 2018 y 31-33 b.
- 2.A.K.Eshtayev Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. "O'zbekitobsavdonashriyoti" 2020 y 28-46 b.
- 3.Эгамбердиев.Р.Н. Гимнастика: Теория и методика преподавания. Учебное пособие «ИЛМ ЗИЁ ЗАКОВАТ» Ташкент 2023 г 39-50 ст.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Isoqov.J.Z. Bolalar gimnastikasini o'rgatish metodikasi. T. "Fan va ta'lim" nashriyoti 2022 y 4-19 b.
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y 18-19 b.
3. Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИҮО.- 2012 г. 21-22 с.
4. Эгамбердиев.Р.Н. Гимнастика: Теория и методика преподавания. Учебное пособие «ИЛМ ЗИЁ ЗАКОВАТ» Ташкент 2023 г 39-50 ст.

#### **Elektron ta'lim resurslari.**

1. [www.unilibrary.uz](http://www.unilibrary.uz)
2. [www.jdpu.uz](http://www.jdpu.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. <https://www.jtsu.uz/uz>
5. <https://library.ziyonet.uz/uzc>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://mt.sportedu.uz/>

**60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalisli bitiruvchi kurs talabalari uchun mutaxassislik fanlaridan Davlat attestatsiyasi yozma ishlarini**



## **o'tkazish tartibi va baholash mezonlari.**

YDA yozma ish sinovlarini o'tkazish uchun 1 soat 30 daqiqa vaqt beriladi.

Mutaxassislik fanlaridan Davlat Attestatsiyasi bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichi 60 dan 100 ballgacha baholanadi.

Bitta variantda 5 tadan savol bo'lib, har bir to'g'ri javob uchun maksimal 20 ball qo'yiladi.

Davlat attestatsiyasida har bir yozma javoblar quyidagi mezon asosida baholanadi:

- berilgan savolga to'g'ri va to'liq javob yozilsa, savolning mazmuni, mohiyati to'g'ri va izchil yoritilsa, shuningdek, ijodiy yondashilsa, javobda mantiqiy yaxlitlikka erishilsa o'zlashtirish ko'rsatkichi **17,1 - 20 ball** oralig'ida baholanadi;

- berilgan savolga to'g'ri javob yozilsa, savolning mazmuni to'liq yoritilgan bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi **14,1 - 17 ball** oralig'ida baholanadi;

- berilgan savolga og'zaki javob noto'g'ri yoki yuzaki yozilgan bo'lsa, biroq berilgan savolning mazmuni to'liq yoritilmagan bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi **11-14,1 ball** oralig'ida baholanadi;

- berilgan savolga javob noto'g'ri yoki yuzaki javob berilsa, qo'yilgan masalaning mohiyati mazmuni ochib berilmasa, unda o'zlashtirish ko'rsatkichi 0 - 10,9 ball oralig'ida baholanadi. (17,1-20 ball - a'lo, 14-17 ball - yaxshi, 11-14,1 ball - qoniqarli, 0-10,9 ball - qoniqarsiz).

<b>5 baholik</b>	<b>100 ballik</b>		<b>Baholash mezonlari</b>
5	90-100	a'lo	“Talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi, fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega” deb topilganda
4	70-89,9	yaxshi	“Talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega” deb topilganda
3	60-69,9	qoniqarli	“Talaba olgan bilimini amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega” deb topilganda
2	0-59,9	qoniqarsiz	“Talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi, fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas” deb topilganda

**ESLATMA:** Yakuniy davlat attestatsiya jarayonida qo'yilgan bahodan norozi bo'lgan bitiruvchilar yakuniy davlat attestatsiyasi ballari e'lon qilingan kundan e'tiboran 24 soat ichida appelyatsiya komissiyasiga murojaat qilishga haqli. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyasi va talaba o'rtasida baholash ballari bo'yicha yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar maxsus appelyatsiya komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi hamda DAK raisi bilan kelishilgan holda xulosa qilinadi.