

3.2. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” modulidan test savollari

Savol	Manbasi va sahifasi
1. Jismoniy tarbiya amaliyotidagi charchoq turlarini ko‘rsating?	Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil. 65-bet
+Aqliy, jismoniy, emosional, sensor	
Jismoniy, fazoviy, amaliy	
Ruhiy, hayotiy, aqliy	
Sensor charchoq	
2. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismida harakatli o‘yinlarning vazifasi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020-yil. 146-bet.
+Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	
Faqat bo‘yini o‘stirish	
Tezligini aniqlash	
Faqat organizimga dam berish	
3. Darsning harakat (motor) zichligi qanday darsda yuqori bo‘ladi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020-yil. 176-bet.
+Amaliy darsda	
O‘zlashtirish darsida	
Takrorlash darsida	
Asosan nazorat darsida	
4. Aralash dars deganda nimani tushunasiz?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020-yil. 141-bet.
+O‘zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish	
Kurash, yugurish, o‘yin	
Yengil atletika, voleybol, gimnastika	
Suzish, sakrash, nazariya	
5. Sportchilarni tayyorlash turlari qaysi qatorda to‘g‘ri ko‘rsatilgan?	Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil
+ Jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, psixologik va nazariy	
Faqat umumiy, psixologik	
Maxsus tayyorlash, taktikaviy	
Musobaqaviy tayyorlash	
6. Maktabda jismoniy tarbiya bo‘yicha asosiy ish shakli:	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020-yil

	141-bet.
+Jismoniy tarbiya darsi	
Mashq	
Sport (mashqi) tayyorgarligi	
Sport bayrami	
7. Musobaqa nizomi aslida kim tomonidan tasdiqlangan bo'ladi?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 75-bet
+ Musobaqani o'tkazuvchi tashkilot tomonidan	
Sport tashkiloti tomonidan	
Faqat sport klub tomonidan	
Faqat sport federatsiyalari	
8. Kuchni qanday tasvirlash mumkin?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 59-bet.
+Tashqi kuchni muskul kuchi bilan yengish deb tasvirlash mumkin	
Tashqi ta'sir kuchiga	
Qarshilikni yengish	
Muskulni qarshiligi	
9. Darsdan tashqari ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlaridan biri qaysi?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 55-bet
+Sport musobaqalari	
Jismoniy tarbiya darsi	
Sport o'yinlari	
Bayram tadbirlari	
10. Ommaviy sport tadbirlarini belgilovchi hujjat-bu qaysi hujjat?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 65-bet
+Yillik reja	
Choraklik jadval	
Yillik jadval	
Dars rejasi	
11. Tezkorlik deb nimaga aytiladi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 87-bet.
+Inson harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi	
Organizmni irsiy xususiyatlarini nomoyon qilishi tezkorlik deb aytiladi	
Jismoniy imkoniyatlardagi tezlik tezkorlik deb aytiladi	
Kishining tez harakati tezkorlik deb aytiladi	
12. Jismoniy sifatlar to'liq ko'rsatilgan qatorni toping?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil

	40-bet.
+Kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik	
Tezkorlik, chaqqonlik,	
Kuchlilik, egiluvchanlik	
Chaqqonlik, kuchlilik, bukilish, chopqirlik	
13. Portlovchi kuch deb nimaga aytiladi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020 yil 63-bet.
+Qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyatiga	
Og‘ir yuk ko‘tarishga	
Tez harakatlanishga	
Iqtidorli sportchilardagi qobiliyatga	
14. Jismoniy rivojlanish tushunchasining ta’rifini belgilang:	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020 yil 12-bet.
+Jismoniy rivojlanish – inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko‘rinishini va harakat faoliyatining o‘zgarishi jarayonidir	
Jismoniy rivojlanish – jismoniy mashg‘ulotlarning ta’siri ostida vujudga keladigan rivojlanish	
Jismoniy rivojlanish – tibbiy omilarning ta’sir etishi bilan badan tarbiyaning doimiy izchilligidir	
Jismoniy rivojlanish – irsiy rivojlanishdir	
15. Musobaqa hakami kimning topshirig‘iga binoan ish olib boradi?	P. Xodjayev, A.R. Beknazarov, B.D. Berdiqulov, O.A. A‘zamxonov “Kurash nazariyasi va uslubi” O‘quv uslubiy majmua. 2021-yil. 66-bet
+Bosh hakam	
Tablodagi hakam	
Yon hakam	
Kotib	
16. Yengil atletika sport turi nechta bo‘limdan iborat?	H.Rafiyev Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 11-bet
+5 ta	
6 ta	
3 ta	
4 ta	
17. Texnika so‘zining ma’nosi nima?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil. 38-bet
+Grekcha “bajara olish san’at” ma’nosini anglatadi	
“Harakatning samarasi” yunoncha so‘zdan olingan	
“Jarayon” yunoncha so‘zdan olingan	
“Aniq harakat” yunoncha so‘zdan olingan	
18. Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlariga quydagilardan qaysilari kiradi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati.

	O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil 54-bet
+Quyosh, tuproq, suv, havo	
Quyosh, jismoniy mashq	
Faqat quyosh, daraxtlar,	
Faqat suv, havo, o‘simliklar	
19. Maktabda jismoniy tarbiya bo‘yicha asosiy ish shaklini aniqlang?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil 153-bet
+Jismoniy tarbiya darsi	
Tanaffusdagi harakatli o‘yinlar	
Ommaviy sport ishlari	
Ertalabki badantarbiya	
20. Jismoniy kamolot bu –nima?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020 yil 17-bet.
+Jismoniy rivojlanishning shakllangan darajasi va sog‘likning eng yuqori bosqichidir	
Vatan himoyasiga tayyorlanishning eng yuqori bosqichidir	
Rivojlanishning yuqori bosqichidir	
Har tomonlama mukammal bo‘lish	
21. Ta’lim muassasalari dasturiga yengil atletikaning qaysi turlari kiritilgan?	Ta’lim dasturi. X.Bekchanov Yengil atletika sahifasi. 2021-yil
+Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash	
Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash	
Uloqtirish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash	
Faqat sportcha yurish	
22. Jismoniy tarbiyaning o‘rgatish metodlari...	Abdullaev A.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi(1-jild).Toshkent-2018-yil. 143-bet.
+ So‘z, ko‘rgazmali, o‘yin, musobaqa, qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari	
O‘yin, musobaqa, qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari	
Mustahkamlash, takrorlash, takomillashtirish	
Faqat mustahkamlash	
23. Darsning harakat (motor) zichligi qanday darsda kam bo‘ladi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil 190-bet
+Yangi mashqni o‘rgatish darsida	
Amaliy darsda	
Takomillashtirish darsida	
Takrorlash darsida	
24. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish qaysi qonunga asosan amalga oshadi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil 59-bet

+Miqdorni sifat o'zgarishiga o'tishi qonuni	
Texnika rivoji qonuni	
Jismoniy mashq qonuni	
Jismoniy erkin usuli qonuni	
25. Dars zichligi necha xilga ajratiladi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 189-bet
+ Ikki xilga	
Uch xillga	
Dars zichligi mavjud emas	
Dars vaqtiga ajratiladi	
26. "Atlet" so'zi qanday ma'noni anglatadi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 69-bet
+ Kurashchi, kuchli ma'nosini anglatadi.	
Yuguruvchi ma'noni anglatadi	
Uloqtiruvchi ma'noni anglatadi	
Sakrovchi ma'noni anglatadi	
27. Muntazamlik tamoyili nima bilan belgilanadi?	Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi(1-jild). Toshkent- 2018 yil 127-bet.
+Mashg'ulotlarga doimiy shug'ullanish bilan	
Mashg'ulot hajmi bilan	
Sport mashg'uloti bilan	
Sport tayyorgarligi bilan	
28. Maktabda futbol nechanchi sinfdan boshlab o'tiladi?	Jismoniy tarbiya. O'quv reja. 2021-2022- yil.
+4-sinf	
5-sinf	
9-sinf	
11-sinf	
29. Jismoniy tarbiya uslubiyatlarining o'ziga xos tarkibiy qismini ko'rsating?	Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. 2018- yil. 127-bet
+Yuklanish (nagruzka) va dam olishni muvofiqlashtirish	
Jismoniy (mashq) tarbiya	
Sport mashg'uloti	
Sport musobaqasi	
30. Jismoniy yuklama deb nimaga aytiladi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 192-bet
+ Shug'ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir	
Umumiy maxsus mashqlarga	
Organizimga jismoniy mashqlarni ta'siri	
Mashq yuqori darajada bajariladi	
31. Jismoniy sifatlarni o'zaro aloqadorligi nimada?	Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi(1-jild). Toshkent-

	2018. 146-bet.
+Jismoniy sifatlarning bir-birini to'ldirishida	
Sifatlarni aloqadorligida	
Og'irlik mashqlari sifatlarini bog'lanishida	
Sifatlarning o'zaro aloqadorligida	
32. Jismoniy ta'lim, bu – nimani egallash?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 53-bet
+Maxsus bilimlar, harakat, ko'nikma va malakalarni egallash	
Harakat, ko'nikma va malakalar	
Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlari	
Malaka, ko'nikmalarni egallash	
33. Yangi mashqni o'rganish nimadan iborat?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 184-bet
+Aniq tasavvur hosil qildirishdan	
Mashqni bajarib ko'rishdan	
Bajarib ko'rilgan mashqni takrorlashdan	
Musobaqalashib ko'rishdan	
34. O'quvchilarga yuklama berayotganda qaysi tomonlarga e'tibor berish kerak?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 195-bet
+Yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga	
Jismoniy rivojlanishiga, davomatga, yoshiga	
Yoshiga, jinsiga, darsga qoniqishiga	
Hamma javob noto'g'ri	
35. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarida qaysi sport turi bilan sevib shug'ullanadi?	O'quv reja. Jismoniy tarbiya. 2021-2022-yil.
+Harakatli o'yinlar	
Sport o'yinlari	
Kurash	
Yengil atletika	
36. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini yakuniy qismining maqsadi nima?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 196-bet
+O'quvchilar organizmini oldingi holatga qaytarish	
O'quvchilarni qiziqishini oshirish	
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish	
Barcha javoblar to'g'ri	
37. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini asosini qaysi sport turlari tashkil etadi?	Jismoniy tarbiya. O'quv reja. 2022-2023-yil.
+Harakatli o'yin, gimnastika, yengil atletika	
Gimnastika, suzish, boks	
Kurash, suzish, boks	
Gimnastika, yengil atletika	

38. Umumta'lim maktablarining qaysi choragida jismoniy tarbiya darslari ko'proq o'tiladi?	Jismoniy tarbiya. O'quv reja. 2022-2023-yil.
+III chorakda	
II chorakda	
I chorakda	
IV chorakda	
39. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalariga quydagilardan qaysilari kiradi?	Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi(1-jild). Toshkent-2018-yil 15-bet.
+ Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy kamolot, jismoniy bilim	
Jismoniy tarbiya sistemasi, jismoniy madaniyat	
Jismoniy taraqqiyot	
Hammasi noto'g'ri	
40. Dars tahlili necha xil bo'ladi va ular qaysilari?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 195-bet
+ Ikki xil (umumiy va maxsus)	
Bir xil (amaliy)	
Bir xil (nazariy)	
Ikki xil (takroriy va maxsus)	
41. Darsning tayyorlov qismining maqsadi:	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 183-bet
+Taha a'zolari darsning asosiy qismiga tayyorlash	
Darsni o'zlashtirish	
Darsni tayyorlash	
Darsni tashkil qilish	
42. Dunyo miqosida sport bilan qaysi tashkilotlar shug'ullanadi?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 8-bet
+Sport turlari bo'yicha Xalqaro federatsiyalar	
Birlashgan millatlar tashkiloti	
Jahon madaniyat tashkiloti	
Hamdo'stlik tashkilotlari	
43. Darsdan tashqari ishlarning turlaridan birini toping?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil 18-bet
+Sport to'garaklari	
Jismoniy madaniyat darsi	
Ertalabki badantarbiya	
Tanaffusdagi o'yinlar	
44. Jismoniy tarbiya darsining birinchi qismini nomini ko'rsating?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 143-bet.
+Tayyorlov qism	

Asosiy qism	
Yondashtiruvchi qism	
Yakunlovchi qism	
45. Jismoniy tarbiya darsi sport maktabida qancha soat o‘tiladi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil 158-bet
+O‘tilmaydi	
2 soat o‘tiladi	
4 soat o‘tiladi	
3 soat o‘tiladi	
46. Yuklamaning hajmi nimadan iborat?	Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (1-jild). Toshkent-2018-yil. 261-bet.
+ Bajarilgan mashqlarning soni, mashg‘ulot uchun sarflangan vaqt, bosib o‘tilgan masofani kilometraji va boshqa ko‘rsatkichlari	
Bu shug‘ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir	
Bu uni belgilangan miqdori bo‘lib, hajmning va intensivlikning parametri bilan o‘lchanadi	
Yurak qisqarishi chastotasi va o‘quvchilarni toliqishi	
47. Yurish qanday jarayon?	F. Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O‘quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 8-bet
+Yurish – insonning joydan joyga ko‘chishidagi tabiiy usul	
Dam olib yurish usuli	
Yugurishning tabiiy usuli	
Tez yurish	
48. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalaridan birini aniqlang?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020 yil 16-bet.
+Jismoniy madaniyat	
Yadro itqitish	
Basketbol	
Chaqqonlik	
49. Tezkorlikka oid jismoniy mashqlar qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020 yil 96-bet.
+Tezkorlikni	
Chidamkorlikni	
Egiluvchanlikni	
Epchillikni	
50. Og‘irliklar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar qanday jismoniy sifatini rivojlantiradi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020 yil 79-bet.
+Kuchni	

Suzishni	
Egiluvchanlikni	
Epchillikni	
51. Maktabda harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va boshqaruvchisi kim?	F.Q.Axmedov.Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari.2009-y.36-37-bet.
+Jismoniy tarbiya o'qituvchisi	
Guruh tarbiyachisi	
O'yin boshi	
Jamoa sardori	
52. Darsning yakunlovchi qismiga necha daqiqa beriladi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 141-bet.
+3 – 5 daqiqa	
10 – 13 daqiqa	
8 – 10 daqiqa	
5 – 8 daqiqa	
53. "Sprinter" deb kimlarni aytiladi?	H.Boymatov, R.Sohibnazarov "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati"
+Qisqa masofaga yuguruvchilarni	
Uzoq masofaga yuguruvchilarni	
O'rta masofaga yuguruvchilarni	
O'rta uzoq masofaga yuguruvchilarni	
54. Jismoniy tarbiya darsining qismlaridan birini toping?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 87-bet.
+Asosiy qism	
Takrorlash qism	
O'rgatish qismi	
Mustahkamlash qismi	
55. Qaysi sport turi kuchni oshiradi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 59-bet.
+ Asosan og'ir atletika	
Sport o'yinlari	
Asosan suzish	
Yengil atletika	
56. Yangi mashqni o'rganishda ta'limning qaysi uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 32-bet.
+ So'zlab berish, ko'rsatish, amaliy	
Ta'lim, so'zlab berish	
Ko'rsatish, amaliy	
So'zlab berish, amaliy	
57. Markaziy Osiyo olimlari orasidan kim birinchi bo'lib jismoniy mashqlarni ta'sniflagan?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 158-bet

+Abu Ali Ibn Sino	
Abu Nasr Muxammad al-Farobiy	
Axmad al-Farg‘oniy	
Abu Rayxon Beruniy	
58. Uzunlikka sakrashni necha usuli majud?	H.Boymatov, R.Sohibnazarov “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati”. O‘quv uslubiy majmua. 2021-yil, 46-bet
+Ko‘krakni kerib, oyoqni bukib va qaychisimon	
Ikki qadam qo‘yib, oyoqni bukib va qaychisimon	
Ko‘krakni kerib, oyoqni bukib va uch hatlab	
Joydan, oyoqni bukib va qaychisimon	
59. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadlaridan biri.	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2020 yil 27-bet
+Sog‘lomlashtirish	
Chaqqonlikni oshirish	
Gimnasitikaga o‘rgatish	
Faqat futbolga o‘rgatish	
60. Jismoniy tarbiyada ta’lim uslubiyatlaridan biri.	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil 58-bet
+Amaliy uslubiyati	
Sport uslubiyati	
Sport ta’limi	
Mashg‘ulot uslubiyati	
61. Harakatli o‘yinlarni tanlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining vazifasiga nima kiradi?	F.T.Abdullayev va boshqalar. Harakatli o‘yihlarni o‘qitish uslubiyati. 2021-yil. 29-bet
+ O‘quvchilarning yoshiga qarab o‘yinlarni tanlash	
Xususiyatiga qarab o‘yinlar tanlaydi	
Turishiga qarab tanlash	
Bo‘yiga qarab tanlash	
62. Tezkorlik qanday asbob bilan o‘lchanadi?	Abdullaev A.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi(1-jild).Toshkent-2018-yil 93-bet.
+ Sekundomer	
Dinomometr	
Tarozi	
Santimetr, metr	
63. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga nimalar kiradi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005-yil 56-bet
+Jismoniy mashq, tabiatni sog‘lomlashtiruvchi kuchi, gigenik omillar	
Sport inshootlari, sog‘lomlashtiruvchi kuchlar	
Jismoniy mashq, gigenik omillar	
Sport inshootlari, jismoniy mashqlar	
64. O‘zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi O‘RQ-394-sonli Qonun (yangi	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog‘lomlashtirish

tahrirdagi) qachon qabul qilingan?	tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 8-bet
+2015-yil 4-sentyabr	
2014-yil 26-iyun	
2018-yil 14-oktyabr	
1992-yil 14-yanvar	
65. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning asosiy ish shakllari to'g'ri ko'rsatilgan javobni toping?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 8-bet
+Dars, darsdan tashqari, sinfdan tashqari ishlar	
To'garaklar, sinfdan tashqari ishlar	
Sinfdan tashqari, maktabdan tashqari ishlar	
Dars, darsdan tashqari, ishlar	
66. Umumta'lim maktablarida birinchi sinf uchun jismoniy tarbiya darsi bir yilda necha soatni tashkil qiladi.	Jismoniy tarbiya. O'quv reja. 2021-2022-yil.
+66 soat	
74 soat	
72 soat	
62 soat	
67. Darsda o'rgatish tamoyillarini qo'llash...	O.S.Jumanov va boshqalar. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 80-bet
+ Onglilik va faollik, ko'rsatmalilik, oson tushuntirish va individuallashtirish, muntazamlilik, talablarni asta sekin va tobora oshirib berish prinsipi	
Ko'rsatmalilik, muntazamlilik	
Shug'ullanuvchilarga oson va individuallashtirish, talablarini tobora oshirib borish prinsipi	
Muntazamlilik, ongillilik va faollik prinsipi	
68. Darsdan tashqari ommaviy jismoniy tarbiya tadbiri deganda nima tushuniladi?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 55-bet
+ Sport musobaqalari	
Darsdan tashqari seminarlar	
Jismoniy tarbiya darsi	
Daqiqalar	
69. Darsning tuzilishi qanday?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 173-bet
+ Darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni har bir qismini davomiyligi	
Qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni	
Darsni ketma-ketligi	
Darsni har bir qismini davomiyligi	
70. Maktabdan tashqari sport ishlari qayerda tashkil etiladi?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy

	majmua. 2021-yil. 55-bet
+Sport maktablarida	
Terma jamoalarida	
Mahallalarda	
Sport tashkilotlarida	
71. Maktab kun tartibidagi jismoniy tarbiya shakllari qaysilar?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 15-bet
+Ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqasi, katta tanaffusdagi o'yinlar, to'garakdagi mashg'ulotlar, turistik sayohatlar	
Sayohatlar, o'yinlar, mustaqil mashg'ulotlar	
Jismoniy daqiqalar, ertalabki gimnastika, mustaqil mashg'ulotlar, o'yinlar	
Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika	
72. O'quv ishlarining xarakteriga qarab darslar quyidagicha bo'lishi mumkin:	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 178-bet
+O'rgatish, mustahkamlash, takomillashtirish va nazorat darslari	
Mashg'ulot, o'qitish, tarbiyalash darslari	
Tarbiyalash, takomillashtirish, o'zlashtirish darslari	
Ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish darslari	
73. Maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari ishlarni tashkil qilish shakllaridan biri:	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 49-bet
+Ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlari	
Sport natijasi	
Yengil atletika	
Sport o'yinlari	
74. Egiluvchanlik qanday asbob bilan o'lchanadi?	Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (1-jild). Toshkent-2018-yil. 102-bet
+ Chizg'ichda	
Sekundomer	
Tarozi	
Dinomometr	
75. Darsga qanday vazifalar qo'yiladi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 180-bet
+Ta'limiy, tarbiyaviy, rivojlantirish	
Ta'limiy, sport, jismoniy madaniyat	
Tarbiyaviy, jismoniy madaniyat, sport	
Jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish	
76. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan ish shakllari qaysilar?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy

	majmua. 2021-yil. 49-bet
+Dars va darsdan tashqari shakllar	
Musobaqalar o'tkazish	
Mutaxassis rahbarligida tashkil qilinadigan mashg'ulotlar, tashkiliy o'yinlar	
Darsdan tashqari mashg'ulotlar	
77. Jismoniy tarbiya jarayonidan maqsadga qaratilgan qanday odatlarni bolalikdan tarbiyalab borish zarur?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 87-bet
+Estetik did, extiyoj, intilish, ko'nikma	
Quvvatga, sog'likka intilishni	
Tozalik, xushchaqchaqlikni	
Natijaga, rekordga intilishni	
78. Harakat reaksiyasi necha turga bo'linadi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 75-bet
+2 ta. Sodda, murakkab.	
3 ta. Murakkab, o'rta, sodda,	
5 ta. Qiyin, oson, murakkab, sodda, o'rta	
1ta. O'rta	
79. Darslarda o'tiladigan jismoniy tarbiya daqiqalari qaysi qatorda to'g'ri ko'rsatilgan?	F.Abdullayev va boshqalar. Darsdan tashqari ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. O'quv-uslubiy majmua. 2021-yil. 41-bet
+Jismoniy tarbiya daqiqalari	
Sport to'garaklari	
Sport mashg'uloti	
Jismoniy mashg'ulot	
80. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish metodlardan birini ko'rsating.	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 32-bet.
+So'z metodi	
Sport	
Tosh otish	
To'p tepish	
81. 5-9 sinflarda jismoniy tarbiya jarayonida qaysi metodlardan foydalaniladi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 182-bet
+So'z metodi, ko'rgazmalilik, o'yin va musobaqa, qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari	
Harakatlarga o'rgatish ko'rgazmalilik, qismlarga o'rgatish	
Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodi, so'z metodi, ko'rgazmalilik metodi	
Oyin, musobaqa metodi, tushuntirish metodi	
82. Jismoniy bilim, bu –nima?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020-yil 87-bet

+Maxsus bilimlar, harakat, ko'nikma va malakalarni egallash	
Harakat, ko'nikma va malakalar	
Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlari	
Malaka, ko'nikmalarni egallash	
83. Kurash jismoniy tarbiya dasturiga nechanchi sinfdan boshlab qo'yilgan?	O'quv reja. Jismoniy tarbiya. 2022-2023-yil.
+5-sinfdan	
6-sinfdan	
4-sinfdan	
9-sinfdan	
84. Har bir jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan talablar to'g'ri ko'rsatilgan javobni aniqlang?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 185-bet
+Dars metodik jihatdan to'g'ri bo'lishi lozim	
Umumiy vazifaga ega bo'lishi kerak	
Faqat tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi zarur	
Sportga yo'naltirilgan bo'lishi lozim	
85. O'quvchilarga yuklama berayotganda qaysi tomonlarga e'tibor berish kerak?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 88-bet
+Yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga	
Jismoniy rivojlanishiga, davomatga, yoshiga	
Yoshiga, jinsiga, darsga ko'nikishiga	
Hamma javob noto'g'ri	
86. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyaning dasturiga qanday vositalar kiritilgan?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 87-bet.
+ Gimnastika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari, yengil atletika, kurash	
Yengil atletika, sport o'yinlari elementlari	
Suzish, yengil atletika, kurash	
Xalq o'yinlari, futbol	
87. Jismoniy mashqlar nimadan iborat?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 17-bet.
+ Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan harakatlaridan iborat	
Umumiy harakatlardan	
Sport qonuniyatlaridan	
Jamiyat qonuniyatlaridan	
88. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismida harakatli o'yinlarning vazifasi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 65-bet
+Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	
Tezligini aniqlash	
O'quvchi bo'yini o'stirish	

O'quvchi organizmiga dam berish	
89. Sport mashg'ulotlari qanday jarayon?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 28-bet
+ Sport mashg'ulotlari pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir	
Sport mashg'uloti jarayoni	
Sportga yo'naltirilgan holat	
Pedagogik hodisa	
90. Jismoniy tarbiyaning vazifalari nimalardan iborat?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 38-bet
+Yosh avlodni jismoniy chiniqtirish asosida Vatan mudofaasiga, sog'lom oilaviy hayotga va aqliy, ahloqiy rivojlantirishga zamin yaratish	
Insonni sog'lig'ini tiklash	
Insonlarni jismoniy jihatdan chiniqtirish,	
Faqat yosh avlodni jismoniy chiniqtirish	
91. Jismoniy mashqlar deganda nima tushuniladi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 17-bet.
+ Maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish maqsadida o'tkaziladigan ongli harakatli faoliyat tushuniladi	
Insonni har tomonlama kamol toptirish maqsadida bajariladigan harakat	
Insonlarni jismoniy jihatdan chiniqtirish maqsadida bajariladigan harakat	
Yosh avlodni ahloqiy va jismoniy kamol toptirish maqsadida bajariladigan harakat	
92. Dars qanday jarayon ?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 177-bet
+ Ikki tomonlama to'g'ri tashkil etilgan, ma'lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo'lgan pedagogik jarayondir	
Insonni har tomonlama kamol toptirish jarayondir	
Psixologik jarayondir	
Yosh avlodni ahloqiy tarbiyalash jarayonidir	
93. Jismoniy tarbiya qanday ma'noni anglatadi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 178-bet
+ Arab tilidan olingan bo'lib ya'ni "jismoniy" - tan, tana, vujud, "tarbiya" - parvarish, voyaga yetkazish	
Insonni har tomonlama chiniqtirish, tarbiyalash	

Insonni psixologik tarbiyalash	
Yosh avlodni ahloqiy tarbiyalash	
94. Darsning umumiy zichligi qanday uslubda aniqlanadi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 140-bet.
+ Xronometraj o'tkazish uslubiyati orqali	
Pulsometriya o'tkazish uslubiyati orqali	
Umumiy pedagogik tahlil orqali	
Yuklamani o'lchash orqali	
95. "Puls" so'zining ma'nosi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 142-bet.
+ "Puls" so'zi lotinchadan tarjima qilinganda "turtki" ma'nosini berib, tomir urishi	
"Puls" so'zi rus tilidan tarjima qilinganda "tomir" ma'nosini beradi	
"Puls" so'zi Qozoq tilidan tarjima qilinganda "tiriltirmoq" ma'nosini beradi	
"Puls" so'zi arab tilidan tarjima qilinganda "yuksak" ma'nosini beradi	
96. Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri qachonga to'g'ri keladi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 12-bet.
+Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshidagilik davrida davom etadi.	
Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi davrga to'g'ri keladi	
Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi	
Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktab yoshidagi davrdan keyinga to'g'ri keladi	
97. Jismoniy harakatlarni bevosita ko'rsatish kim orqali amalga oshiriladi?	Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil 182-bet
+O'qituvchi	
Kino orqali	
Surat orqali	
Kineskop orqali	
98. Jismoniy tarbiya qanday jarayon?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 11-bet.
+Pedagogika jarayoni	
Jismoniy jarayon	
Sport jarayoni	
Mashg'ulot jarayoni	

99. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismi necha daqiqani tashkil qiladi?	Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2020 yil 158-bet.
+25 – 30 minut	
15 – 17 minut	
13–15 minut	
40 – 45 minut	
100. Jismoniy tarbiya o'quv rejasiga necha foiz o'zgartirish kiritish mumkin?	Jismoniy tarbiya. O'quv reja. 2022-2023-yil.
+ 15% imkoniyatga qarab	
20% imkoniyatga qarab	
25% ixtiyoriy	
5% majburiy	

Direktorning o'quv, ilmiy va xalqaro aloqalar bo'yicha o'rinbosari

M.Mamadaliyev

Kafedra mudiri

J.Axmedov

Tuzuvchi modul o'qituvchisi

U. Abdakimov