

3.3. “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” modulidan test savollari

Savol	Manbasi va sahifasi
1. Asosiy tibbiy guruhga qanday o‘quvchilar kiritiladi ?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.296-bet.
+ Jismonan sog‘lom va sport bilan shug‘ullanganlar	
Sport bilan shug‘ullanmaganlar	
Har xil kasallikka chalinganlar	
Barcha o‘quvchilar	
2. Gimnastikada qanday yo‘nalishlar bor?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 15-bet I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.16-bet
+ Gigiyenik, atletik, amaliy	
Osilish, tayanish, siltanish	
Brusya, xalqa, turnik	
Nemis, shved, fransuz	
3. Lochinlar gimnastika darsi necha qismdan iborat bo‘lgan?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 16-bet I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.19-bet
+ Uch qism	
Ikki qism	
Bir qism	
To‘rt qism	
4. Gimnastika darsi necha qismdan iborat bo‘ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.258-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o‘rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.119- bet
+ Uch	
To‘rt	
Ikki	
Besh	
5. Gimnastik arqon (sakragich)ning uzunligi qancha bo‘ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010. 101-bet.
+ 2-3 m., 4-5 m.	
3-4 m., 5-6 m.	
1-2 m., 5-6 m.	
5-6 m., 1-3 m.	
6. Maktab o‘quvchilariga qanday og‘irlikdagi gantellar tavsiya etiladi ?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.101-bet.
+ 3-8 kg.	
2-3 kg.	
1-2 kg.	
4-5 kg.	

7. Gimnastik arqonga chiqishning necha xil usuli bor ?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.157-bet. M.N.Umarov.Gimnastika.O‘quv qo‘llanma.2015.97-bet.
+ Uch xil	
Ikki xil	
Besh xil	
Olti xil	
8. Gimnastikada osilish atamasiga ta’rif bering?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.158-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o‘rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.95 bet
+ Gimnastning yelkasi snaryad o‘qidan pastda bo‘lishi kerak	
Gimnastning yelkasi snaryad o‘qi yonida bo‘lishi kerak	
Gimnastning yelkasi snaryad o‘qidan yuqorida bo‘lishi kerak	
Gimnastning yelkasi snaryad o‘qi bilan baravar bo‘lishi kerak	
9. Gimnastikada tayanish atamasiga ta’rif bering?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.158-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o‘rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.95 bet
+ Gimnastning yelkasi snaryad o‘qidan yuqorida bo‘lishi kerak	
Gimnastning yelkasi snaryad o‘qidan pastda bo‘lishi kerak	
Gimnastning yelkasi snaryad o‘qi bilan baravar bo‘lishi kerak	
Gimnastning yelkasi snaryad o‘qi yonida bo‘lishi kerak	
10. Jismoniy tarbiyada qanday tibbiy guruhlar bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.259-bet.
+ Asosiy, tayyorlov, maxsus	
Saflanish, yurish, yugurish	
Siltanish, osilish, tayanish	
Aylanish, tebranish, turish	
11. Gimnastika atamasi qachon paydo bo‘lgan?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 12-bet
+ Eramizdan oldingi VIII asrda	
Eramizdan oldingi VII asrda	
Eramizdan oldingi VI asrda	
Eramizdan oldingi V asrda	
12. Gimnastikada “tutish” atamasini izohlang?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.55-bet
+ Jihazni ushlab usuli	
Jihazga osilish usuli	
Jihazga tayanish usuli	
Jihazda tebranish usuli	
13. Gimnastika bo‘yicha erkaklar o‘rtasidagi 1-jahon chempionati qayerda o‘tkazilgan?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 18 - bet..
+ Belgiyada	

Fransiyada	
Chexiyada	
Polshada	
14. Gimnastikada “o‘tirish” atamasini izohlang?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.55-bet
+ Jihozda o‘tirgan holat	
Jihozni ushlash usuli	
Jihozga tayanish usuli	
Jihozga osilish usuli	
15. Gimnastikada “pastga tashlanish” atamasini izohlang?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.55-bet
+ Ko‘tarilishga teskari harakat	
Jihozda o‘tirgan holat	
Jihozni ushlash holati	
Jihozga tayanish holati	
16. Kichik gimnastika zalining sig‘imi qancha bo‘ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.93-bet
+ 40 tagacha	
30 tagacha	
60 tagacha	
65 tagacha	
17. Kichik gimnastika- sport zalining sig‘imi qancha bo‘ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.93-bet
+ 60 tagacha	
40 tagacha	
30 tagacha	
65 tagacha	
18. Gimnastika zalining sig‘imi qancha bo‘ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.93-bet
+ 65 tagacha	
60 tagacha	
40 tagacha	
30 tagacha	
19. Kichik sport- gimnastika zalining o‘lchami qancha?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 52-bet
+ 24 x 12 m.	
20 x 10 m.	
18 x 9 m.	
36 x 18 m.	
20. Gimnastika zalining o‘lchami qancha?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 52-bet
+ 36 x 18 m.	
18 x 9 m.	
24 x 12 m.	
20 x 10 m.	
21. Gimnastika zali havosining namligi qancha bo‘lishi kerak?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 53-bet
+ 50-60 %	
40-50 %	
50-55 %	
30-35 %	
22. Gimnastika zalining yoritilishi qancha bo‘lishi kerak?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 53-bet

+ 80-90 lyuks	
70-80 lyuks	
60-70 lyuks	
40-50 lyuks	
23. Gimnastikada nech xil dars zichligi bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.258-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o'rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.127- bet
+ 2 xil	
3 xil	
4 xil	
5 xil	
24. Gimnastikada qanday dars zichliklari bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.258-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o'rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.127- bet
+ Umumiy zichlik, motor zichlik	
Asosiy, tayyorlov	
Boshlang'ich, yakuniy	
Yugurish, sakrash	
25. Gimnastika skameykasining balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 54-bet
+ 30 sm.	
25 sm.	
20 sm.	
35 sm.	
26. Gimnastika skameykasining uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 54-bet
+ 4 m.	
3 m.	
5 m.	
6 m.	
27. Gimnastika skameykasining eni qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 54-bet
+ 24 sm.	
22 sm.	
20 sm.	
18 sm.	
28. Gimnastik arqonning uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 54-bet
+ 4-6 m.	
2-4 m.	
3-4 m.	
6-8 m.	
29. Poldan gimnastik xalqagacha balandlik qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 54-bet
+ 250 sm.	
230 sm.	
220 sm.	
200 sm.	
30. Gimnastik xalqalar orasi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika.

	O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 50 sm.	
45 sm.	
40 sm.	
35 sm.	
31. Gimnastik dastakli otning uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 160 sm.	
150 sm.	
140 sm.	
130 sm.	
32. Gimnastik dastakli otning poldan balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 120 sm.	
110 sm.	
105 sm.	
100 sm.	
33. Gimnastik dastakli otning eni qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 36 sm.	
34 sm.	
32 sm.	
30 sm.	
34. Gimnastik dastakli otda dastaklar orasi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 40-45 sm.	
35-40 sm.	
30-35 sm.	
25-30 sm.	
35. Gimnastik dastakli otda dastaklar balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 12 sm.	
11 sm.	
10 sm.	
15 sm.	
36. Gimnastik echkining poldan balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 100-160 sm.	
160-170 sm.	
165-175 sm.	
80-100 sm.	
37. Gimnastik echkining uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 60 sm.	
50 sm.	
45 sm.	
40 sm.	
38. Gimnastik echkining qalinligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 40 sm.	
50 sm.	
45 sm.	
35 sm.	

39. Gimnastik qo'shpoya (brusya) poyalarining uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 350 sm.	
340 sm.	
320 sm.	
310 sm.	
40. Gimnastik qo'shpoya (brusya) poyalarining poldan balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 160-170 sm.	
150-160 sm.	
140-150 sm.	
130-140 sm.	
41. Gimnastik qo'shpoya (brusya) poyalarining orasi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 42-62 sm.	
32-40 sm.	
30-32 sm.	
28-30 sm.	
42. Gimnastik past-baland qo'shpoya kimlar uchun mo'ljallangan?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ Xotin-qizlar uchun	
Yigitlar uchun	
Erkaklar uchun	
Qariyalar uchun	
43. Gimnastik past-baland qo'shpoyalar orasi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 43-55 sm.	
33-35 sm.	
30-35 sm.	
28-32 sm.	
44. Gimnastik past-baland qo'shpoyalar pastgi poyasining poldan balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 130-150 sm.	
125-130 sm.	
120-125 sm.	
115-120 sm.	
45. Gimnastik past-baland qo'shpoyalar yuqorigi poyasining poldan balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 190-240 sm.	
180-190 sm.	
170-180 sm.	
160-170 sm.	
46. Gimnastik turnikning poldan balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+120-240 sm.	
110-120 sm.	
105-110 sm.	
100-110 sm.	
47. Gimnastik turnikning eni qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 55-bet
+ 240 sm.	
230 sm.	

220 sm.	
210 sm.	
48. Gimnastik turnik temirining (grif) qalinligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 56-bet
+ 28 mm.	
26 mm.	
24 mm.	
22 mm.	
49. Gimnastik turnikning temiri (grif) necha kilogram yukni ko'tarishga mo'ljallangan bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 56-bet
+ 220 kg.	
210 kg.	
205 kg.	
200 kg.	
50. Gimnastik ko'prikaning uzunligi qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.99-bet.
+ 120 sm.	
110 sm.	
105 sm.	
100 sm.	
51. Gimnastik ko'prikaning eni qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.99-bet.
+ 60 sm.	
55 sm.	
50 sm.	
45 sm.	
52. Gimnastik ko'prikaning balandligi qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.99-bet.
+ 12 sm.	
15 sm.	
14 sm.	
10 sm.	
53. Gimnastik erkin mashqlar uchun maydonining o'lchamlari qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.98-bet.
+ 12 x 12 m.	
11 x 11 m.	
10 x 10 m.	
9 x 9 m.	
54. Gimnastik prujinali sakragichning balandligi qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.98-bet.
+ 40 sm.	
38 sm.	
36 sm.	
34 sm.	
55. Gimnastik prujinali sakragichning uzunligi qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.99-bet.
+ 120-130 sm.	
115-120 sm.	
110-115 sm.	
105-110 sm.	
56. Gimnastik prujinali sakragichning eni qancha	I.I.Morgunova.Gimnastika.

bo'ladi?	O'quv qo'llanma. 2010.99-bet.
+ 60-65 sm.	
55-60 sm.	
50-55 sm.	
45-50 sm.	
57. Gimnastik yakkacho'pning uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 57-bet
+ 5 m.	
4 m.	
6 m.	
3 m.	
58. Gimnastik yakkacho'p cho'pining balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 57-bet
+ 16 sm.	
15 sm.	
14 sm.	
12 sm.	
59. Gimnastik yakkacho'p cho'pining eni qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 57-bet
+ 10 sm.	
12 sm.	
14 sm.	
16 sm.	
60. Gimnastik yakkacho'pning poldan balandligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 57-bet
+ 120 sm.	
110 sm.	
100 sm.	
105 sm.	
61. Gimnastika to'shagining uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 58-bet
+ 200 sm.	
190 sm.	
180 sm.	
170 sm.	
62. Gimnastika to'shagining eni qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 58-bet
+ 125 sm.	
120 sm.	
115 sm.	
110 sm.	
63. Gimnastika to'shagining qalinligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 58-bet
+ 60-65 mm.	
55-60 mm.	
50-55 mm.	
45-50 mm.	
64. Erkaklar uchun gimnastika tayoqchasining uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 60-bet
+ 110 sm.	
100 sm.	
120 sm.	
130 sm.	

65. Ayollar uchun gimnastika tayoqchasining uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 60-bet
+ 100 sm.	
110 sm.	
120 sm.	
125 sm.	
66. Bolalar uchun gimnastika tayoqchasining uzunligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 60-bet
+ 90 sm.	
85 sm.	
80 sm.	
75 sm.	
67. Gimnastika tayoqchasining qalinligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 60-bet
+ 25-30 mm.	
20-25 mm.	
15-20 mm.	
30-35 mm.	
68. Gimnastika yakkacho'pi kimlarga mo'ljallangan?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.97-bet.
+ Xotin-qizlarga	
Erkaklarga	
Barchaga	
Yigitlarga	
69. Gimnastika atamalariga necha xil talab qo'yiladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.44-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o'rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.76- bet
+ Uch xil	
Ikki xil	
To'rt xil	
Besh xil	
70. Gimnastika atamalariga qanday talablar qo'yiladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.45-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o'rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.76- bet
+ Tushunarlilik, aniqlik, qisqalik	
Oson, sodda, qiyin	
Egilish, osilish, tayanish	
Aylanish, burilish, tortilish	
71. Gimnastika uchun mo'ljallangan to'ldirma to'pning og'irligi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 60-bet
+ 1-5 kg.	
5-6 kg.	
6-7 kg.	
7-8 kg.	
72. Gimnastika uchun mo'ljallangan to'ldirma to'pning aylanasi qancha bo'ladi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 60-bet
+ 31-40 sm.	
25-30 sm.	

20-25 sm.	
15-20 sm.	
73. Jismoniy tarbiyada nechta tibbiy guruh bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.297-bet.
+ Uchta	
Ikkita	
Beshta	
Oltita	
74. Jismoniy tarbiyada maxsus tibbiy guruhlariga qanday o‘quvchilar kiritiladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.297-bet.
+ Har xil kasallikka chalingan o‘quvchilar	
Sog‘lom o‘quvchilar	
Sport bilan shug‘ullangan o‘quvchilar	
Sport bilan shug‘ullanmagan o‘quvchilar	
75. Maktablarda gimnastika darsining tayyorlov qismi necha daqiqa davom etishi kerak?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.262-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o‘rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.125- bet
+ 8-10 daqiqa	
10-12 daqiqa	
6-8 daqiqa	
3-5 daqiqa	
76. Maktablarda gimnastika darsining asosiy qismi necha daqiqa davom etishi kerak?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.263-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o‘rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.126- bet
+ 25-30 daqiqa	
8-10 daqiqa	
3-5 daqiqa	
6-8 daqiqa	
77. Maktablarda gimnastika darsining yakunlovchi qismi necha daqiqa davom etishi kerak?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.265-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o‘rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.126- bet
+ 3-5 daqiqa	
8-10 daqiqa	
10-12 daqiqa	
25-30 daqiqa	
78. Ishlab chiqarish gimnastikasining nechta shakli bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.249-bet. M.N.Umarov.Gimnastika.O‘quv qo‘llanma.2015.296-bet.
+ Ikkita	
Uchta	
Bitta	
Beshta	
79. Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.249-bet. M.N.Umarov.Gimnastika.O‘quv qo‘llanma.2015.296-bet.

+ Kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya daqiqasi	
Gimnastika, akrobatika	
Saflanish va qayta saflanish	
Osilish, tayanish	
80. Gigiyenik gimnastikaning nechta formasi bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.243-bet. M.N.Umarov.Gimnastika.O‘quv qo‘llanma.2015.296-bet.
+ Ikkita	
Bitta	
Uchta	
To‘rtta	
81. Gigiyenik gimnastikaning qanday formalari bor?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.243-bet. M.N.Umarov.Gimnastika.O‘quv qo‘llanma.2015.296-bet.
+ Shaxsiy, guruh	
Yakkalik, juftlik	
Siltanish, osilish	
Turnik, xalqa	
82. “Gimnastika” atamasi qanday ma’noni bildiradi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.4-bet.
+ “Yalang‘och” degan ma’noni bildiradi	
“Chaqqon” degan ma’noni bildiradi	
“Chiroyli” degan ma’noni bildiradi	
“Baquvvat” degan ma’noni bildiradi	
84. Jismoniy tarbiya daqiqasi nechta mashqdan iborat?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 2010.249-bet. M.N.Umarov.Gimnastika.O‘quv qo‘llanma.2015.294-bet.
+ 2-3 ta	
1-2 ta	
4-5 ta	
5-6 ta	
85. Sport gimnastikasida erkaklarga asosiy snaryadlar soni nechta?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 167-bet
+ 6 ta	
5 ta	
4 ta	
3 ta	
86. Sport gimnastikasida ayollarga asosiy snaryadlar soni nechta?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977. 167-bet
+ 4 ta	
5 ta	
3 ta	
2 ta	
87. Hindistonda gimnastikaning qaysi turi rivojlangan edi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. 1977.12-bet
+ Nafas gimnastikasi	
Ritmik gimnastika	
Sport gimnastikasi	
Akrobatika	
88. Xitoyda gimnastikaning qaysi turi rivojlangan	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika.

edi?	O'quv qo'llanma. 1977.12-bet
+ Davolash gimnastikasi	
Badiiy gimnastika	
Sport gimnastikasi	
Ritmik gimnastika	
89. Misrda gimnastikaning qaysi turi rivojlangan edi?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977.12-bet
+ Marosim gimnastikasi	
Davolash gimnastikasi	
Badiiy gimnastika	
Sport gimnastikasi	
90. Lochinlar gimnastika tizimi qayerda paydo bo'lgan?	M. L. Ukran, A. M. Shlemin. Gimnastika. O'quv qo'llanma. 1977. 60-bet
+ Chexiyada	
Polshada	
AQSHda	
Rossiyada	
91. Gimnastika musobaqasi paytida qanday xatolar uchrashi mumkin?	Y. Ippolitov, V. Kalognomos. O'quv qo'llanma.M.1980.115-bet
+ Kichik xato, o'rta xato, qo'pol xato	
Oddiy, oson, sodda	
Tushunarli, aniq, qisqa	
Bukish, siltash, egilish	
92. Gimnastika musobaqasi paytida kichik xato uchun necha ball kamaytirilishi mumkin?	Y. Ippolitov, V. Kalognomos. O'quv qo'llanma.M.1980.115-bet
+ 0,1 ball	
0,2-0,3 ball	
0,4-0,5 ball	
0,5-0,6 ball	
93. Gimnastika musobaqasi paytida o'rta xato uchun necha ball kamaytirilishi mumkin?	Y. Ippolitov, V. Kalognomos. O'quv qo'llanma.M.1980.115-bet
+ 0,2-0,3 ball	
0,1 ball	
0,4-0,5 ball	
0,6-0,7 ball	
94. Gimnastika musobaqasi paytida qo'pol xato uchun necha ball kamaytirilishi mumkin?	Y. Ippolitov, V. Kalognomos. O'quv qo'llanma.M.1980.115-bet
+ 0,4-0,5 ball	
0,2-0,3 ball	
0,1 ball	
0,2-0,3 ball	
95. Gimnastika musobaqalari xarakteriga ko'ra nechta turga bo'linadi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.267-bet.
+ Shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy	
Birinchilik	
Chempionat	
Olimpiada	
96. Gimnastika dastakli oti kimlarga mo'ljallangan?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.97-bet.

+ Erkaklarga	
Xotin-qizlarga	
Yigitlarga	
O'g'il bolalarga	
97. Gimnastika tayoqchasining diametri qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.101-bet.
+ 25-30 mm.	
20-25 mm.	
15-20 mm.	
30-35 mm.	
98. Maktab o'quvchilari uchun mo'ljallangan gimnastika to'ldirma to'pning diametri qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.101-bet.
+ 31-40 sm.	
25-30 sm.	
20-25 sm.	
15-20 sm.	
99. Maktab o'quvchilari uchun mo'ljallangan gimnastika to'ldirma to'pning og'irligi qancha bo'ladi?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.101-bet.
+ 1-5 kg.	
5-6 kg.	
6-7 kg.	
7-8 kg.	
100. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini ayting?	I.I.Morgunova.Gimnastika. O'quv qo'llanma. 2010.238-bet. A.K.Eshtayev.,X.A.Karimov. Bolalar gimnastikasini o'rgatish metodikasi.Darslik.Chirchiq-2021.7- bet
+ Bilim berish, sog'lomlashtirish, tarbiyalash	
Sakrash, yugurish, uloqtirish	
Tortilish, siltanish, tebranish	
Kuch, egiluvchanlik, chidamlilik	

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

M.M.Mamadaliyev

Kafedra mudiri

J.K.Ahmedov

Tuzuvchi modul o'qituvchisi:

S.K.Hakimov