

3.7. “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” modulidan test savollari

| Savol | Manbasi va sahifasi |
|--|---|
| 1. Yengil atletika necha bo‘limdan iborat? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova “Yengil atletika” darslik. 2018-yil, 9-10-bet. |
| +5 ta: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash | |
| 6 ta: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash, joydan | |
| 3 ta: yurish, yugurish, sakrash | |
| 4 ta: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish | |
| 2. Yengil atletika sport turining asosini nima tashkil qiladi ? | K.Rizamuhamedov Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 113-bet |
| +Yugurish, sakrash, uloqtirish | |
| Yugurish, sportcha, uloqtirish | |
| Yugurish, sakrash, joydan | |
| Yurish, sakrash, uloqtirish | |
| 3. Yengil atletika sportining vatani qayerda? | Olimpiya bilim asoslari. O‘quv qo‘llanma. “Sharq” 2018-yil, 4-bet |
| +Qadimiy Gresiya | |
| Afrika | |
| Lotin Amerika | |
| Angliya | |
| 4. Oddiy yurish bilan sportcha yurishning farqi nimada? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova “Yengil atletika” darslik. 2018-yil, 43-bet. |
| + Sportcha yurishda musobaqa o‘tkaziladi, oddiy yurishda o‘tkazilmaydi | |
| Oddiy yurishda musobaqa o‘tkaziladi, sportcha yurishda musobaqa o‘tkazilmaydi | |
| Sportcha yurishda tez yuriladi, oddiy yurishda sekin | |
| Hamma javoblar to‘g‘ri | |
| 5. Estafeta tayogchasing og‘irligi qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 55-61-bet |
| +50 gr | |
| 30 gr | |
| 40 gr | |
| 20 gr | |
| 6. Sportcha yurish musobaqasida sportchi qaysi holatlarda musobaqadan chetlatiladi? | H.Rafiyev “Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 24-29-bet |

| | |
|--|---|
| +Yurishdan yugurishga o'tganda va masofani o'zgartirgani uchun | |
| Yugurishdan yurishga o'tganda va masofani o'zgartirgani uchun | |
| Masofani yugurib o'zgartirgani uchun | |
| Yurishda sakrashga o'tganligi uchun | |
| 7. 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 | |
| Balandlikka sakrash, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash | |
| Sportcha yurish, yugurish, uzunlik, uloqtirish, ko'pkurash | |
| Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish | |
| 8. "Atlet" so'zi qanday ma'noni anglatadi? | Olimpiya bilim asoslari. O'quv qullanma. "Sharq" 2018.y.4-bet |
| + "Atlet" so'zi kurashchi, kuchli ma'noni anglatadi. | |
| Atlet" so'zi yuguruvchi ma'noni anglatadi | |
| Atlet" so'zi sakrovchi ma'noni anglatadi | |
| Atlet" so'zi uloqtiruvchi ma'noni anglatadi | |
| 9. Yugurish turlari to'g'ri berilgan javobni ko'rsating. | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 59-bet. |
| +Tekis, o'ta uzoq, yarim marafon, marafon, kross, soatbay, kunlik, ko'p kunlik, g'ovlar osha, to'siqlar osha, estafeta va ekiden yugurishlar | |
| Tekis, o'ta uzoq masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash. | |
| Notekis joylarda yugurish | |
| Tekis joylarda yugurish | |
| 10. Qisqa masofaning qaysi turlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan? | H.Rafiyev Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 34-bet |
| +100, 200, 400 m | |
| 300, 200, 900 m | |
| 100, 500, 800 m | |
| 200, 400, 1000 m | |
| 11. O'rta masofaning qaysi turlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan? | H.Rafiyev Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 63-67-bet |
| +800, 1500 m | |
| 300, 900 m | |
| 500, 800 m | |
| 400, 1000m | |
| 12. Uzoq masofaning qaysi turlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan? | H.Rafiyev Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 63-67-bet |
| +5000, 10000 m | |
| 900, 12000 m | |
| 800, 1000 m | |
| 1000, 7000 m | |
| 13. Sportcha yurishning yugurishdan farqi nimada? | H.Rafiyev Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 24-29-bet |

| | |
|---|---|
| +Sportcha yurishda uchish fazasi yo'qligi bilan | |
| Uchish fazasi borligi va tizzalarning bukilmashligi | |
| Uchish fazasi yo'qligi va tizzalarning bukilishi | |
| Uchish fazasi yo'qligi va tekis yugurishi bilan | |
| 14. Yurishga ta'rif bering. | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 34-71-bet |
| +Yurish – insonning joydan joyga ko'chishidagi tabiiy usul | |
| Yurish – insonni tez yurishga undash usuli | |
| Yurish – yugurishning tabiiy usuli | |
| Yurish – dam olib yurish usuli | |
| 15. Yurishning turlarini ko'rsating. | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 34-71-bet |
| +Oddiy, sportcha, safda, tantanali, sayyohli yurishlar | |
| Oddiy, sportcha, sakrash tantanali, yurishlar | |
| Oddiy, safda, tantanali, sayyohli yurishlar | |
| Sportcha, safda, tekis yugurish, sayyohli yurishlar | |
| 16. Sportcha yurishda qadamning kengligi qancha bo'ladi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 24-29-bet |
| +80-120 sm | |
| 120-180 sm | |
| 50-60 sm | |
| 60-70 sm | |
| 17. Sportcha yurish qanday tur hisoblanadi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 24-29-bet |
| +Siklik | |
| Asiklik | |
| Tez yurish | |
| Tez yugurish | |
| 18. Sportchining o'z-o'zini tarbiyalashga intilishi nimadan dalolat beradi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 7-17-bet |
| +E'tiqodli, irodali, harakterining yetukligidan | |
| Chidamlilikdan | |
| Chaqqonlikdan | |
| Egiluvchanlikdan | |
| 19. Ochiq stadionlarning yugurish yo'lagining bir aylana uzunligi berilgan javobni toping. | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 33-48-bet |
| +400 m. | |
| 500 m. | |
| 350 m. | |
| 450 m. | |
| 20. Yengil atletikada kuch sifatleri qanday aniqlanadi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 16-17-bet |
| +Uloqtirishda | |
| Sakrashda | |
| Yugurishda | |

| | |
|---|--|
| Chaqqonlikda | |
| 21. Yugurish qanday tur hisoblanadi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 12-bet |
| +Siklik | |
| Asiklik | |
| Tez yurish | |
| Tez yugurish | |
| 22. Yopiq inshootlardagi jahon chempionatida qisqa masofalarning qaysi turlaridan musobaqalar o'tkaziladi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 34-45-bet |
| +60, 400 m | |
| 100, 400 m | |
| 200, 400 m | |
| 300, 400 m | |
| 23. Yopiq inshootlarda yugurish yo'lagining uzunligi necha metr? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 34-45-bet |
| +200 m | |
| 100 m | |
| 150 m | |
| 250 m | |
| 24. Yugurishda vaqtni nima bilan o'lchaydi ? | H.Boymatov, R.Sohibnazarov "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati". O'quv uslubiy majmua. 2021-yil, 123-bet |
| +Vaqt o'lchagich bilan | |
| Soat bilan | |
| Metr bilan | |
| O'lchamaydi | |
| 25. Tokio-2020 Olimpiyada o'yinlari dasturiga Yengil atletikaning qaysi turi kiritildi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 9-bet |
| +Aralash Estafeta 4x400m (Miks) | |
| Joydan sakrash | |
| Balandlikka sakrash | |
| Uch hatlab sakrash | |
| 26. Olimpiada o'yinlari dasturiga erkaklar uchun yengil atletikaning nechta turi kiritilgan? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 7-bet |
| +24 ta | |
| 22ta | |
| 23ta | |
| 25ta | |
| 27. Uzunlikka sakrashda natijani nima bilan o'lchaydi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 115-125-45-bet |
| +Ruletka bilan | |
| Qadam bilan | |
| Qo'l bilan | |
| Cho'b bilan | |
| 28. Yengil atletika bo'yicha birinchi musobaqa qayerda o'tkazilgan? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 3-4-bet |
| +Afinada | |

| | |
|--|--|
| Germaniyada | |
| Rossiyada | |
| Xitoyda | |
| 29. Erkaklar o'rtasida 100 m.ga yugurish bo'yicha so'nggi jahon rekordi kim tomondan o'rnatilgan va qancha? | Yengil atletika federatsiyasi ma'lumoti 2022 yil fevral oyidagi ma'lumoti |
| +Useyn Bolt 9,58 sek. teng | |
| Asafa Paul 9,50sek. teng | |
| Viktor Saneev 9,60 sek. teng | |
| Valeriy Borzov 9,68 sek. teng | |
| 30. Erkaklar o'rtasida 200 m.ga yugurish bo'yicha so'nggi jahon rekordi kim tomondan o'rnatilgan va qancha? | Yengil atletika federatsiyasi ma'lumoti 2022 yil fevral oyidagi ma'lumoti |
| +Useyn Bolt 19,19 sek. teng | |
| Asafa Paul 19,50sek. teng | |
| Sergey Bubka 19,60 sek. teng | |
| Valeriy Borzov 19,68 sek. teng | |
| 31. "Sprinter" deb kimlarni aytiladi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021- yil, 34-45-bet |
| +Qisqa masofaga yuguruvchilarni | |
| O'rta masofaga yuguruvchilarni | |
| Uzoq masofaga yuguruvchilarni | |
| O'ta uzoq masofaga yuguruvchilarni | |
| 32. "Stayer" deb kimlarni aytiladi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021- yil, 63-73-bet |
| +Uzoq masofaga yuguruvchilarni | |
| Qisqa masofaga yuguruvchilarni | |
| O'rta masofaga yuguruvchilarni | |
| Notekis joylarda yuguruvchilarni | |
| 33. Stadionlarda yugurish yo'lagining chiziqlari eni necha (sm) bo'ladi? | H.Boymatov, R.Sohibnazarov "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati". O'quv uslubiy majmua. 2021-yil, 91-bet |
| +Stadionlarda yugurish yo'lagining chiziqlari 5 sm bo'ladi | |
| Stadionlarda yugurish yo'lagining chiziqlari 7 sm bo'ladi | |
| Stadionlarda yugurish yo'lagining chiziqlari 10 sm bo'ladi | |
| Stadionlarda yugurish yo'lagining chiziqlari 15 sm bo'ladi | |
| 34. Marafon yugurish masofasi qancha? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 9-bet. |
| +Marafon yugurish masofasi 42 km 195 m. | |
| Marafon yugurish masofasi 40 km 195 m. | |
| Marafon yugurish masofasi 42 km 295 m. | |
| Marafon yugurish masofasi 41 km 190 m. | |
| 35. Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan erkaklar uchun g'ovlar osha yugurishning qaysi masofalari mavjud? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika"darslik. 2018-yil, 10-bet. |
| + 110, 400 m | |
| 100, 400 m | |

| | |
|--|--|
| 110, 600 m | |
| 110, 200 m | |
| 36. O'n kurash sport musobaqasi necha kunda o'tkaziladi? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 10-bet. |
| +2 kun | |
| 3 kun | |
| 4 kun | |
| 10 kun | |
| 37. "Kross" yugurishda qaysi startdan foydalaniladi? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 117-bet. |
| +Yuqori startdan | |
| Past startdan | |
| O'rta startdan | |
| Startga turmaydi | |
| 38. Estafeta 4x100 m yugurish musobaqalari qayerda o'tkaziladi? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 131-bet. |
| +Ochiq stadion yulaklarida | |
| Yopiq stadion yulaklarida | |
| Tekis joylarda | |
| Notekis joylarda | |
| 39. Qiz bolalar uchun granataning og'irligi qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021- yil, 216-219-bet |
| +500 gr | |
| 400 gr | |
| 600 gr | |
| 700 gr | |
| 40. O'g'il bolalar uchun granataning og'irligi qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021- yil, 216-219-bet |
| +700 gr | |
| 400 gr | |
| 600 gr | |
| 500 gr | |
| 41. Uloqtirish turlariga nimalar kiradi? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 223-bet. |
| +Granata, tupcha, nayza, disk, bosqon | |
| Yadro, tupcha, nayza, disk, bosqon | |
| Granata, tupcha, nayza, disk, shtanga | |
| Granata, tupcha, nayza, gantel, bosqon | |
| 42. Itqitish turlariga nimalar kiradi? | H. Rafiyev, M.Olimov, |

| | |
|---------|---|
| | K.Shokirjonova “Yengil atletika”. Darslik. 2018-yil, 229-bet. |
| +Yadro | |
| Bosqon | |
| Disk | |
| Granata | |

| | |
|---|---|
| 43. Aylanib uloqtirish turiga nimalar kiradi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 216-236-bet |
| +yadro, disk, bosqon | |
| Granata, disk | |
| Nayza, granata | |
| Tubcha, yadro | |
| 44. Nayzaning og‘irligi erkaklar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 245-254-bet |
| +800 gr | |
| 700 gr | |
| 900 gr | |
| 600 gr | |
| 45. Nayzaning og‘irligi ayollar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 216-219-bet |
| +600 gr | |
| 700 gr | |
| 900 gr | |
| 800 gr | |
| 46. Diskning og‘irligi ayollar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 204-211-bet |
| +1 kg | |
| 1,5 kg | |
| 2 kg | |
| 0,5 kg | |
| 47. Diskning og‘irligi erkaklar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 204-211-bet |
| +2 kg | |
| 1,5 kg | |
| 1 kg | |
| 3 kg | |
| 48. Diskning og‘irligi o‘smirlar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil, 204-211-bet |
| +1,5 kg | |
| 1 kg | |
| 2 kg | |
| 0,5 kg | |
| 49. Yadroning og‘irligi ayollar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma 2021 y. 10- |

| | |
|---|--|
| | bet |
| +4 kg | |
| 3 kg | |
| 5 kg | |
| 6 kg | |
| 50. Yadroning og'irligi erkaklar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 10-bet |
| +7,260 kg | |
| 6 kg | |
| 8 kg | |
| 9 kg | |
| 51. Yadroning og'irligi o'smirlar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 10-bet |
| +6 kg | |
| 5 kg | |
| 4 kg | |
| 3 kg | |
| 52. Yadroning og'irligi kichik yoshdagi o'smirlar uchun qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 10-bet |
| +5 kg | |
| 6 kg | |
| 4 kg | |
| 3 kg | |
| 53. Sakrashlar qanday turlardan iborat? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 88-118-bet |
| +Uzunlik, balandlik, uch hatlab, langarcho'p bilan balandlikka | |
| Joydan, balandlik, uchxatlab | |
| Balandlik, joydan, langarcho'p bilan balandlikka | |
| Barcha javoblar noto'g'ri | |
| 54. Olimpiya o'yinlari dasturiga ko'p kurashning qaysi turlari kiritilgan? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y. 23-bet |
| + Yettikurash va o'nkurash | |
| Sakkizkurash va o'nkurash | |
| Yettikurash va sakkizkurash | |
| O'nkurash va o'n bir kurash | |
| 55. Qisqa masofalarga yugurish musobaqalari necha metrdan boshlanadi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 34-45-bet |
| +60 m | |
| 80 m | |
| 100 m | |
| 30 m | |
| 56. Qisqa masofa necha metrdan boshlanadi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 34-45-bet |
| +30 m | |
| 60 m | |
| 80 m | |

| | |
|--|--|
| 100 m | |
| 57. Uzoq masofa necha metrdan boshlanadi? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova “Yengil atletika”. Darslik. 2018-yil, 107-bet. |
| +3000 m | |
| 6000 m | |
| 8000 m | |
| 1000 m | |
| 58. O‘rta masofa necha metrdan boshlanadi? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova “Yengil atletika”. Darslik. 2018-yil, 107-bet. |
| +600 m | |
| 800 m | |
| 1000 m | |
| 400 m | |
| 59. Balandlikka sakrashda qaysi usullar mavjud? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021- yil, 88-111-bet |
| +Hatlab o‘tish, perekat, tulqinsimon, perekidnoy, fosbyuri-flop | |
| Perekat, tulqinsimon, perekidnoy, fosbyuri-flop, yonboshlab | |
| Tulqinsimon, perekidnoy, fosbyuri- flop, uzunlikka | |
| Langarcho‘b bilan perekat, tulqinsimon, perekidnoy, fosbyuri-flop | |
| 60. Balandlikka sakrashda nechta urinish beriladi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021- yil, 88-111-bet |
| +Har bir balandlikda 3 o‘rinish | |
| Har bir balandlikda 1 o‘rinish | |
| Har bir balandlikda 2 o‘rinish | |
| Har bir balandlikda 5 o‘rinish | |
| 61. Uzunlikka sakrashni qanday usullari majud? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021- yil, 115-125-bet |
| +Ko‘krakni kerib, oyoqni bukib va qaychisimon | |
| Joydan, oyoqni bukib va qaychisimon | |
| Ko‘krakni kerib, oyoqni bukib va uch hatlab | |
| Ikki qadam qo‘yib, oyoqni bukib va qaychisimon | |
| 62. Qisqa masofaga yugurishda gavnani qaysi qismi bilan marraga tashlanadi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021- yil, 24-34-bet |
| +Ko‘krak bilan | |
| Oyoq bilan | |
| Yonbosh bilan | |
| Tizza bilan | |
| 63. Uzunlikka sakraganda natija qayerdan o‘lchanadi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021- yil, 115-125-bet |
| +Qumga tushgan joyni oxiridan | |

| | |
|---|---|
| Qumga tushgan joyni oldidan | |
| Qumga tushgan joyni qo'ldan | |
| Qumga tushgan joyni yon tomondan | |
| 64. Balandlikka sakrash bo'yicha ayollar o'rtasida dunyo rekordi qancha? | Yengil atletika federatsiyasi ma'lumoti. 2022 yil fevral oyidagi ma'lumoti |
| +2 m 09 sm | |
| 2 m 20 sm | |
| 2 m 00 sm | |
| 2 m 30 sm | |
| 65. Balandlikka sakrash bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi qancha? | Yengil atletika federatsiyasi ma'lumoti. 2022 yil fevral oyidagi ma'lumoti |
| +2 m 45sm | |
| 2 m 29 sm | |
| 2 m 30 sm | |
| 2 m 50 sm | |
| 66. Balandlikka sakrashda qo'yilgan belgilarni qaysi to'g'ri? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y.44-bet |
| + (0) - olindi, (X) - olinmadi, (-) - o'tkazib yubordi | |
| (-) - olindi, (0) - olinmadi, (X) - o'tkazib yubordi | |
| (X) - olindi, (-) - olinmadi, (0) - o'tkazib yubordi | |
| (0) - olindi, (-) - olinmadi, (X) - o'tkazib yubordi | |
| 67. Yengil atletika darslarini qanday o'tkazish kerak? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma 2021 y.45-bet |
| + Amaliy, nazariy | |
| Nazariy | |
| Amaliy, seminar | |
| Amaliy | |
| 68. 110 m. g'ovlar osha yugurishda erkaklar uchun startdan birinchi g'ovgacha masofa qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 74-83-bet |
| +13,72 m | |
| 14,72 m | |
| 13,00 m | |
| 13,50 m | |
| 69. 100 m. g'ovlar osha yugurishda ayollar uchun startdan birinchi g'ovgacha masofa qancha? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021-yil, 74-83-bet |
| +13,00 m | |
| 14,72 m | |
| 13,10 m | |
| 13,50 m | |
| 70. Zamonaviy Olimpiada o'yinlarining asoschisi kim? | Olimpiya bilim asoslari. O'quv qo'llanma. "Sharq" 2018 y.14-bet |
| +P'er de Kubberten | |
| Tomas Bax | |
| Lorb makl Killani | |
| Samaranch | |
| 71. Balandlikka sakrash bo'yicha eng samarali usul qaysi? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. 2021- |

| | |
|--|--|
| | yil, 88-111-bet |
| +Fosbyuri-flop | |
| Qaychisimon | |
| Perekat | |
| Perekidnoy | |
| 72. 4x100 m.ga estafetali yugurishda tayoqchani qabul qilish hududi necha metrni tashkil etadi? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,55-61-bet |
| +30 m.ni tashkil etadi. | |
| 35 m.ni tashkil etadi. | |
| 20 m.ni tashkil etadi. | |
| 25 m.ni tashkil etadi. | |
| 73. Estafeta tayoqchasining uzunligi qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,55-61-bet |
| +28-30 sm | |
| 20-30 sm | |
| 28-35 sm | |
| 28-40 sm | |
| 74. Uzunlikka sakrash joyi, maktab sharoitida uzunligi va kengligi necha metrdan kam bo‘lmasligi kerak? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,115-125-bet |
| +Uzunligi 6 m dan va kengligi 2 m 75 sm dan kam bo‘lmasligi kerak | |
| Uzunligi 6 m dan va kengligi 3 m 75 sm dan kam bo‘lmasligi kerak | |
| Uzunligi 7 m dan va kengligi 2 m 75 sm dan kam bo‘lmasligi kerak | |
| Uzunligi 6 m dan va kengligi 2 m dan kam bo‘lmasligi kerak | |
| 75. Uzunlikka sakrash musobaqasida finalga chiqish uchun sportchiga nechta urinish beriladi? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,115-125-bet |
| +3 o‘rinsh | |
| 2 o‘rinsh | |
| 4 o‘rinsh | |
| 5 o‘rinsh | |
| 76. Siklik harakat qanday harakat? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,24-29-bet |
| +Bir xil takrorlanadigan harakat | |
| Har xil takrorlanadigan harakat | |
| Aralash harakat | |
| Yengil yugurgan harakat | |
| 77. Asiklik harakat qanday harakat? | H.Rafiyev Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. O‘quv qo‘llanma. 2021y. 45-bet |
| +O‘zgarib boradigan harakat | |
| Bir xil takrolanadigan harakat | |
| Sportcha yurish harakati | |
| Balandlikka sakrash harakati | |
| 78. Uzunlikka uch hatlab sakrash musobaqasida finalga chiqish uchun sportchiga nechta urinish beriladi? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,129-155-bet |

| | |
|--|---|
| +3 o‘rinish | |
| 2 o‘rinish | |
| 4 o‘rinish | |
| 5 o‘rinish | |
| 79. Yetti kurash sport musobaqasi necha kunda o‘tkaziladi? | H.Boymatov, R.Sohibnazarov “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati”. O‘quv uslubiy majmua. 2021-yil, 23-bet |
| +2 kun | |
| 3 kun | |
| 4 kun | |
| 7 kun | |
| 80. Bosqoning og‘irligi erkaklar uchun qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,223-236-bet |
| +7,260 kg | |
| 6 kg | |
| 8 kg | |
| 4 kg | |
| 81. Bosqoning og‘irligi ayollar uchun qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,223-236-bet |
| +4 kg | |
| 3 kg | |
| 6 kg | |
| 5 kg | |
| 82. Bosqoning og‘irligi o‘smirlar uchun qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,223-236-bet |
| +6 kg | |
| 5 kg | |
| 4 kg | |
| 7 kg | |
| 83. Bosqoning og‘irligi kichik yoshdagi o‘smirlar uchun qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,223-236-bet |
| +5 kg | |
| 6 kg | |
| 4 kg | |
| 7 kg | |
| 84. Ayollar nayzasinig uzunligi qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,245-254-bet |
| +2.20-2.30 sm | |
| 2.10-2.20 sm | |
| 2.25-2.40 sm | |
| 2.40-2.50 sm | |
| 85. Erkaklar nayzasinig uzunligi qancha? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,245-254-bet |
| +2.60-2.70 sm | |
| 2.40-2.50 sm | |
| 2.80-2.90 sm | |

| | |
|--|--|
| 2.10-2.30 sm | |
| 86. Yadro itqitish sektori necha gradus? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,190-198-bet |
| +40 gradus | |
| 45 gradus | |
| 50 gradus | |
| 55 gradus | |
| 87. Bosqon uloqtirish sektori necha gradus? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,223-236-bet |
| +40 gradus | |
| 35 gradus | |
| 55 gradus | |
| 45 gradus | |
| 88. Lappak (disk) uloqtirish sektori necha gradus? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,204-211-bet |
| +40 gradus | |
| 35 gradus | |
| 55 gradus | |
| 45 gradus | |
| 89. Nayza uloqtirish sektori necha gradus? | H.Rafiyev “Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti”. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil,245-254-bet |
| +29 gradus | |
| 30 gradus | |
| 35 gradus | |
| 40 gradus | |
| 90. Yadro itqitish sektori aylana diametri qancha? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova “Yengil atletika”. Darslik. 2018-yil, 223-bet. |
| +2 m 13,5 sm | |
| 2 m 15,5 sm | |
| 2 m 22,5 sm | |
| 2 m 30 sm | |
| 91. Bosqon uloqtirish sektori aylana diametri qancha? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova “Yengil atletika”. Darslik. 2018-yil, 223-bet. |
| +2 m 13,5 sm | |
| 2 m 15,5 sm | |
| 2 m 22,5 sm | |
| 2 m 30 sm | |
| 92. Disk uloqtirish sektori aylana diametri qancha? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova “Yengil atletika”. Darslik. 2018-yil, 223-bet. |
| +2 m 50 sm | |

| | |
|--|--|
| 2 m 55 sm | |
| 2 m 60 sm | |
| 2 m 70 sm | |
| 93. 100 m g'ovlar osha yugurishda (ayollar), har bir g'ovning oraliq masofasi qancha? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 139-bet. |
| +8,5 metr | |
| 8 metr | |
| 9'5 metr | |
| 7,5 metr | |
| 94. 110 m g'ovlar osha yugurishda (erkaklar), har bir g'ovning oraliq masofasi qancha? | H. Rafiyev, M.Olimov, K.Shokirjonova "Yengil atletika". Darslik. 2018-yil, 139-bet. |
| +9,14 metr | |
| 8 metr | |
| 9,5 metr | |
| 9 metr | |
| 95. Yengil atletikada "VIRAJ" nima? | H.Boymatov, R.Sohibnazarov "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati". O'quv uslubiy majmua. 2021-yil, 92-bet |
| +Yugurish yo'lagining burilish qismi | |
| Yugurish yo'lagining tekis qismi | |
| Yugurish yo'lagining sakrash qismi | |
| Yugurish yo'lagining chuqur qismi | |
| 96. Langarchubga tayanib sakrashda ayollar o'rtasida jahon rekordi kimga tegishli va qancha? | Yengil atletika federatsiyasi ma'lumoti 2022 yil fevral oyidagi ma'lumoti |
| +Yelena Isinbayeva 5,06 m | |
| Gabriela Raynsh 5,00 m | |
| Anastasiya Ivanova 5,12 m | |
| Kendra Harrison 5,30 m | |
| 97. To'siqlar osha yugurish masofalari qancha? | H.Rafiyev "Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti". O'quv qo'llanma. 2021-yil,47-83-bet |
| + 2000, 3000 m | |
| 1000, 2000 m | |
| 3000, 4000 m | |
| 4000, 5000 m | |
| 98. Langarchubga tayanib sakrashda erkaklar o'rtasida jahon rekordi kimga tegishli va qancha? | Yengil atletika federatsiyasi ma'lumoti 2022 yil fevral oyidagi ma'lumoti |
| +Armand Duplantis 6,22 m | |
| Sergey Bubka 6,14 m | |
| Yurgen Shuls 6,12 m | |
| Yan Jelezni 5,30 m | |
| 99. Yengil atletikada "Stipel-Chez" u nima? | H.Boymatov, R.Sohibnazarov "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati". O'quv uslubiy majmua. 2021-yil, 99-bet |
| +To'siqlar osha yugurish | |

| | |
|---|---------------------------------|
| G'ovlar osha yugurish | |
| Sakrab yugurish | |
| Sportcha yurish | |
| 100. Yengil atletika kitobini birinchi marta o'zbek tilida kim tarjima qilgan? | Yengi atletika.1971 y. Toshkent |
| +X.Rafiyev | |
| R.Qudratov | |
| S.Hakimov | |
| F.Qosimov | |
| | |

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

M.M.Mamadaliyev

Kafedra mudiri

J.Q.Ahmedov

Tuzuvchi modul o'qituvchisi

R.Sohibnazarov