**Andijon davlat universiteti**

**Jismoniy madaniyat fakultetining**

**61010300-Sport faoliyati (BOKS) ta’lim yo‘nalishi**

**2023-2024 o‘quv yilida bitiruvchi talabalari uchun tashkil etilayotgan**

**Yakuniy Davlat attestatsiyasi sinovlarini Majburiy fanlaridan tuzilgan savollar**

**B A N K I**

**1. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati. (BOKS)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **SAVOLLAR** |
| 1 | Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari. |
| 2 | Sportda rejalashtirish va asosiy tushunchalar. |
| 3 | Sportning nazariy asoslari fani o‘quv predmeti sifatida, |
| 4 | Mashg'ulot-musobaqa tayyorgarlik tizimi. |
| 5 | Musobaqalarni turkumlarga bo’linishi |
| 6 | Sport musobaqalari tizimi va sportda musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari. |
| 7 | Sport musobaqalari tizimi va sport musobaqa faoliyati. |
| 8 | Musobaqa faoliyatining xususiyatlari. |
| 9 | Sport mashg'ulotining asoslari |
| 10 | Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlar(jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik) |
| 11 | Mashg‘ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo‘limlari |
| 12 | Sportchining texnik, taktik tayyorgarligi |
| 13 | Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. |
| 14 | Sport mashg'ulotlarining vositalari |
| 15 | Sportchining psixologik tayyorgarligi |
| 16 | Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta’siri |
| 17 | Sportchilar organizmiga yuklamalar ta’siri. |
| 18 | Sport mashg'ulotlariga moslashish |
| 19 | Charchash va qayta tiklanish jarayoni. |
| 20 | Sport mashg'ulotlari jarayonini tuzish asoslari |
| 21 | Sportda nazorat turlari |
| 22 | Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi |
| 23 | Yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash jarayoni |
| 24 | Sportchilarni tayyorlashning bosqichlari |
| 25 | Mikrosikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish |
| 26 | Mikrosiklning turlari. |
| 27 | Musobaqa mikrosikllari |
| 28 | Mezosikllarda mashg'ulotlarni tuzish. |
| 29 | Mezosikllarning turlari: |
| 30 | Musobaqa va tiklanish. |
| 31 | Makrosikllarda mashg'ulot jarayonini tuzish |
| 32 | Makrosikl sport formasini rivojlantirish |
| 33 | Yillik sikllarda mashg'ulot jarayonini tuzish |
| 34 | Sportchini tayyorlashda hisobga olish va kompleks nazorat. |
| 35 | Sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari |
| 36 | Mashg'ulot- musobaqa jarayonini rejalashtirishning mazmuni. |
| 37 | Sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari. |
| 38 | Yillik siklda mashg'ulot-musobaqa jarayonini rejalashtirish |
| 39 | Kompleks nazorat va uning turlari |
| 40 | Sovuq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqa moslashish tushunchasiga tavsif |
| 41 | Sport mashg'ulotlari jarayonlarini nazorat qilish uslubiyatlari. |
| 42 | Joriy nazorat, bosqichli nazorat |
| 43 | Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar |
| 44 | Sport mashqlariga moslashish. Moslashish bosqichlari |
| 45 | Moslashish tushunchasiga tavsif |
| 46 | Tez va uzoq muddatli moslashish. |
| 47 | Moslashish jarayonining davomiyligi |
| 48 | Issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqa moslashish tushunchasiga tavsif |
| 49 | Sportchini tayyorlash tizimida sovuq va issiq havo haroratining tasiri |
| 50 | Sportchi qit’adan qit’aga borganda organizmning moslashishi |

**2. Tanlangan sport nazariyasi va uslubiyoti: (BOKS)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **SAVOLLAR** |
| 1. | Boks va uni o‘qitish metodikasi faning maqsadi |
| 2. | Boks va uni o‘qitish metodikasi faning vazifalari |
| 3. | Jahon boks tarixi |
| 4. | O‘zbekistonda boksni rivojlanishi |
| 5. | Boksda saf mashqlarni o`rgatish |
| 6. | 1. Boksda umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatish |
| 7. | Boksda umumiy jismoniy tayyorgarlikni o‘rgatish |
| 8. | Boksda maxsus jismoniy tayyorgarlikni o‘rgatish |
| 9. | Boks mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish |
| 10. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat me’yorlari |
| 11. | Boks texnikasiga o’rgatish uslublari, xususiyatlari |
| 12. | Juftlikda erkin jang va shartli jang o’tkazish uslubiyati |
| 13. | Bokscining jismoniy sifatlari |
| 14. | Boksning umumiy qoidalari |
| 15. | Uzoq, o’rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish |
| 16. | Bokschini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo’llaniladigan vosita va usullar |
| 17. | O’smir va yosh bokschilarni jismoniy tayyorgarligi |
| 18. | Boks jismoniy tarbiya tizimida |
| 19. | Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalarga o‘rgatish |
| 20. | Boksda hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvga o‘rgatish |
| 21. | Boks taktikasi umumiy qoidalarga o‘rgatish |
| 22. | Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish usullari |
| 23. | Boks taktikasini takomillashish |
| 24. | Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari |
| 25. | Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar |
| 26. | Bokschilarning tayyorgarligida energiya ta’minoti |
| 27. | Bokschini o‘rgatish va mashq qildirishning pedagogik tamoyillari |
| 28. | Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash usuliyati |
| 29. | Boks murabbiysi oldiga qo‘yiladigan talablar |
| 30. | O‘zbekiston Boks federatsiyasini xalqaro aloqalari |
| 31. | O‘zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari |
| 32. | O‘zbekiston bokschilarini Olimpiya, Jahon va Osiyo chempionatlaridagi yutuqlari. |
| 33. | Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalari |
| 34. | Hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvi |
| 35. | Ring arqoni va burchaklaridagi taktikalar |
| 36. | Boksda musobaqalarning turlari |
| 37. | Sportchilarning musobaqaga oid faoliyati strukturasi |
| 38. | Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish |
| 39. | Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati |
| 40. | Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash uslubiyati |
| 41. | Bokschi faoliyatining fiziologik tavsiflarini xususiyatlari |
| 42. | Bokschining maxsus irodaviy sifatlarini takomillashtirish |
| 43. | Bokschilarni rejalashtirish turlariga o‘rgatish |
| 44. | Musobaqalarning o‘tkazilish joyini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarini rejalashtirish |
| 45. | Barcha boshqichlarda kunlik, haftalik, oylik va yillik soatlar taqsimoti |
| 46. | Bokschi faoliyatining ruxiy tayorgarligi |
| 47. | Bokschi vaznini boshqarish |
| 48. | Dopingga qarshi tushuntirishlar |
| 49. | Bokschining shaxsiy gigienasi |
| 50. | Bokschining ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigienik tadbirlar |

**3. Sport pedagogic mahoratini oshirish fan bo‘yicha: (BOKS)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **SAVOLLAR** |
| 1. | Boks boʻyicha murabbiy tayyorlashning vazifalari |
| 2. | Oʻqituvchi-murabbiy” yoʻnalishi boʻyicha mutaxassis modeli |
| 3. | Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari |
| 4. | Murabbiylar va xakamlar kengashi |
| 5. | Jahon boks tarixi |
| 6. | Turli tarixiy davrlarda boks |
| 7. | Bokschining ovqatlanishi |
| 8. | Bokschining shaxsiy gigienasi |
| 9. | Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish usuliyati |
| 10. | Mashg‘ulot bosqichlari |
| 11. | Jarohatlanishni oldini olish |
| 12. | Tibbiy vaziyatlar |
| 13. | Boks texnikasini tasniflashi |
| 14. | Hujum texnikasi, tik turishlar va siljib yurishlar, jangovar tik turishlarda usullarning uyg‘unlashuvi |
| 15. | Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar, zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o‘rash usullari |
| 16. | To‘g‘ridan zarbalar |
| 17. | Hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvi |
| 18. | Takroriy va qo‘shaloq zarbalarning uyg‘unlashuvi |
| 19. | Himoya texnikasi |
| 20. | Tik turishlar va siljib yurishlar |
| 21. | Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish usuliyati |
| 22. | Harakatlanish texnikasini takomillashtirishda qo‘llaniladigan vosita va usullar |
| 23. | Razvedka, hujumkor va himoya taktikasi |
| 24. | Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish usullari |
| 25. | Tez sur’atli bokschiga qarshi jang |
| 26. | Taktikada takomillashish |
| 27. | Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish |
| 28. | Taktik mashg‘ulotlar |
| 29. | Turli boks usullariga qarshi jang olib borish |
| 30. | Boksda musobaqalarning turlari |
| 31. | Musobaqa faoliyati |
| 32. | Jismoniy tayyorgarlik |
| 33. | Kuchni rivojlantirish |
| 34. | Tezkorlikni rivojlantirish |
| 35. | Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash uslubiyati |
| 36. | Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar |
| 37. | Chidamlilikni shakllantiruvchi mashg‘ulotlar |
| 38. | Kuchni shakllantiruvchi mashqlar |
| 39. | Mashg‘ulotlarni monitoring va nazorat qilish |
| 40. | Izometrik mashg‘ulotlar |
| 41. | Pliometrik mashg‘ulotlar |
| 42. | Mushak harakatining energiya manbalari |
| 43. | Energiya taminotining manbalari |
| 44. | Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari |
| 45. | Sport mashg‘uloti tamoyillari |
| 46. | Yuqori saviyali bosqich |
| 47. | Guruhda mashg‘ulotlar olib borish |
| 48. | Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish |
| 49. | Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish |
| 50. | Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasi |

**4. Engil atletika va uni o`qitish metodikasi fan bo‘yicha:**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **SAVOLLAR** |
| 1. | Yengil atletikaning ta’rifi va tavsifi |
| 2. | Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari |
| 3. | Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni |
| 4. | Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi |
| 5. | Qadimgi zamonda yengil atletikaning rivojlanishi |
| 6. | Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi |
| 7. | O`zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi |
| 8. | Sportcha yurishning rivojlanish tarixi |
| 9. | Sportcha yurish texnikasi asoslari |
| 10. | Sportcha yurish texnikasining asosiy zvenosi |
| 11. | Sportcha yurish texnikasining xususiyati (still) |
| 12. | Sportcha yurishda qadamlar holati |
| 13. | Sportcha yurishda umumiy og‘irlik markazi |
| 14. | Sportcha yurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati |
| 15. | Sportcha yuruvchilarga qo‘vi!adigan talablar |
| 16. | Sportcha yurishda mashq qilishni rejalashtirish |
| 17. | Sportcha yurishda-yil davomida mashq qilish |
| 18. | Tayyorgarlik davrida mashq qilish |
| 19. | Musobaqa davrida mashq qilish |
| 20. | Sportcha yuruvchilarning maxsus mashqlari |
| 21. | Yugurish turlari va ularning tasnifi |
| 22. | Yurish va yugurish texnikasining bog'liqligi |
| 23. | Yugurishning yurishdan farqi |
| 24. | Yugurishda tayanch va uchish davrlari |
| 25. | Qisqa masofaga yugurish |
| 26. | Qisqa masofalarga yugurish texnikasi |
| 27. | Masofa bo‘ylab yugurish |
| 28. | Marraga yetib kelish |
| 29. | Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati |
| 30. | Qisqa masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlar |
| 31. | O‘rta va uzoq masofalarga yugurish |
| 32. | О‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi |
| 33. | Estafetali yugurish |
| 34. | Estafetali yugurish texnikasi |
| 35. | Estafetali yugurish texnikasiga o‘rgatish uslubiyati |
| 36. | Kross yugurish texnikasi |
| 37. | Kross yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati |
| 38. | G‘ovlar osha yugurish |
| 39. | Sakrash turlari |
| 40. | Yugurib kelib uzunlikka sakrash |
| 41. | Yugurib kelib balandlikka sakrash |
| 42. | Langarcho`p bilan sakrash |
| 43. | Uloqtirish turlari |
| 44. | Nayza uloqtirish |
| 45. | Disk uloqtirish |
| 46. | Yadro itqitish texnikasi |
| 47. | Bosqon uloqtirish texnikasi |
| 48. | Ko`pkurash turlari |
| 49. | Yengil atletika musobaqalarini o`tkazish va tashkil qilish |
| 50. | Yengil atletikada ilmiy-tadqiqot usullari |

**Tuzuvchilar:**

**1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va**

**metodikasi kafedrasi mudiri: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ S.S.Niyazov***(imzo)*

**2. Fakultetlararo jismoniy madaniyat**

**va sport kafedrasi mudiri: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ S.A.Yuldashev***(imzo)*

**Ekspert:**

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va**

**metodikasi kafedrasi dotsenti \_\_\_\_\_\_\_\_\_ T.I.Yusupov**

*(imzo)*