**8-sinf**

**1-chorak**

**1.Fan.Jismoniy tarbiya.Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Marrada turganda hakamning qo’lida nima bo’ladi?** |
| **\*sekundomer** |
| **soat** |
| **hushtak** |
| **hech narsa bo’lmaydi** |

**2.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **«Pentatlon» nimani bildiradi?** |
| **\*besh kurashni** |
| **yugurishni** |
| **uch kurashni** |
| **yurishni** |

**3.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Stadionda yugurish yo’lagini ajratib turuvchi chiziq qanday rangda bo’yaladi** |
| **\*oq** |
| **qizil** |
| **qora** |
| **moviy** |

**4.Fan.jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **«Balbis» nima degani?** |
| **\*Oyoqni tayash uchun maxsus plita (Qadimgi Gretsiya)** |
| **yugurish** |
| **sakrash** |
| **uloqtirish** |

**5.Fan.Jismoniy tarbiya. Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Marrani bosib o’tgandan k** **eyin qanday to’xtash kerak?** |
| **Chizig`dan keyin yana 5 – 10 metr yugurish kerak** |
| **tez to’xtash kerak** |
| **marra chizig`ini sakrab o’tish kerak** |
| **marraga kirish bilan to’xtash** |

**6.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sekin yugurish nimani bildiradi?** |
| **\*sog’lomlashtirish ahamiyatiga ega** |
| **tezkorlikni rivojlantiradi** |
| **kuchni rivojlantiradi** |
| **egiluvchanlikni rivojlantiradi** |

**7.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurish, sakrash va uloqtirish elementlari bilan estafeta bajarishda qanday inventardan foydalanish mumkin emas?** |
| ***\*tayoqlardan*** |
| **arqonchalardan** |
| **kubiklardan** |
| **koptoklardan** |

**8.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yengil atletikaning qaysi turida harakatlanuvchi tayanch - langardan foydalaniladi?** |
| **sakrashlarda** |
| **yugurishda** |
| **sportcha yurishda** |
| **uloqtirishda** |
| **9.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov** |
| **Yugurib kelib uzoqlikka sakrashda fazalar ketma ketligini aniqlang.** |
| **yugurish, depsinish, uchish,y erga tushish** |
| **depsinish, yugurish, uchish, yerga tushish** |
| **uchish, yugurish, depsinish, yerga tushish** |
| **erga tushish, yugurish, uchish, depsinish** |

**10.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **1- Olimpiadaning mezboni qaysi davlat edi?** |
| ***Gretsiya*** |
| **Indiya** |
|  **Angliya** |
|  **Amerika** |

**11.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **42 km 195 metrga yugurishni nimaligini aniqlang?** |
| **marafon** |
| **kross** |
| **stadionning uzunligi** |
| **24 stadiyga yugurish** |

**12.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurishda yuqori texnikani ko’rsatishning omillaridan biriga nima kiradi?** |
|  **yugurishning to’g’ri chiziqligi** |
| **zigzag ko’rnishli yugurish** |
| **kichik qadamlar bilan yugurish** |
| **tempni almashtirib yugurish** |

**13.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Mushaklarning faoliroq samarada ishlashi uchun nima yaxshiroq sharoit yaratadi?** |
| **\*erkin yugurishni bilish, zaruratlarsiz** |
| **kuchli xayajoanganda** |
| **bosim ostida yugurish** |
| **tishlanib olib yugurish** |

**14.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Yugurish fazalarini aniqlang.** |
| **start, start tezlanishi, masofa bo’ylab yugurish, marra** |
| **marra, start, start tezlanishi, masofa bo’ylab yugurish** |
| **start, marra, masofa bo’ylab yugurish, start tezlanishi** |
| **start tezlanishi, marra, masofa bo’ylab yugurish, start** |

**15.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Uloqtirishning qaysi turida to’g’ri chiziqda yugurib kelishda bajariladi?** |
| **nayza** |
| **disk** |
| **bosqon** |
| **yadro** |

**16.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Start chiziqidan birinchi tirgak qancha masofada o’rnatilishi zarur?** |
|  **Chizig`dan 1,5 oyoq izi masofa orqada** |
|  **Chizig` ustida** |
| **xech qanday ahamiyati yo’q?** |
| **chiziqdan 0,5 oyoq izi orqada** |

**17.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Yengil atletikaning qaysi turida gavda «tarang tortilgan kamon» xoltida bo’lashi zarur?** |
| **uloqtirishda** |
| **yurishda** |
| **yugurishda** |
| **sakrashda** |

**18.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Uloqtirishda snaryadni uzoqroq uchishi nimaga bog’liq bo’ladi?** |
| **snaryadni uchish burchagi va so’nggi kuchlanishga** |
| **sportchining dastlabki xolatiga** |
| **urinishlar soniga** |
| **snaryadaning vazniga** |

**19.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Estafet tayoqchasining og’irligi qanchaga teng?** |
| **50g dan kam emas** |
| **30g** |
| **10g** |
| **25g** |

**20.Fan:Jismoniy tarbiya. Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **.** **Estafeta tayoqchasini berish us** **ullari qanday bo’ladi?** |
| **\*«yuqoridan», «pastdan** |
| **to’g’ridan** |
| **yon tomondan** |
| **qulayligiga qarab** |

**21.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Estafeta tayoqchasini uzunligi qanchaga teng?** |
| **30sm** |
| **20sm** |
| **15 sm** |
| **10 sm** |

**22.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Trenirovkaning nechta printsipi bor?** |
| **5** |
| **2** |
| **7** |
| **4** |

**23.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **200 metrga yugurishni 100 metrga yugurishdan farqini nimada?** |
| **masofaning birinchi yarmi burilish utishi bilan** |
| **birxiltexnikada** |
| **hech qanday farqi yo’q** |
| **yuqori startdan boshlanishi bilan** |

**24.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **110 metrga g’ovlar osha yugurishda nechta g’ov o’rnatiladi?** |
| **10** |
| **12** |
| **8** |
| **6** |

**25.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Start tezlanishi vaqtini aniqlang** |
| **4-5sek** |
| **6-7 sek** |
| **3sek** |
| **1-2 sek** |

**26.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Qanday komandadan keyin yugurish boshlanadi?** |
| **«marsh!»** |
| **startga!»** |
| **«yugurdik!»** |
| **«diqqat!»** |

**27.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **«Tezkor g’ov» nima degani?** |
| **natijani to’xtatish** |
| **harakat faolligini etishmasligi** |
| **g’ovlar osha sakrashlar** |
| **natijani yaxshilash** |

**28.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **.** **Marafon yugurish masofasini aniqlang?** |
| **42km195m** |
| **42km192m** |
| **41km 195m** |
| **45km 192m** |

**29.Fan:Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yengil atletning yugurish mashqlariga nima kirishini aniqlang.** |
| **100 metrga yugurish** |
| **tizzalarni baland ko’tarib yugurishlar** |
| **oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish** |
| **aralash yugurishlar** |

**30.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **4x100 metrga estafeta yugurayotganda sportchi virajda (burilishda) tayog’ni qaysi qo’lida tutadi?** |
| **o’ng qo’lida** |
| **chap qo’lida** |
| **ahamiyat kasb etmaydi** |
| **ishtirokchining fahmiga bog’liq** |

**31.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **4x100 metrga estafeta yugurishda startda turganda tayoqcha qaysi qo’lda tutib turiladi?** |
| **o’ng qo’lda** |
| **chap qo’lda** |
| **qatnashchiga qo’layida** |
| **kasb etmaydi ahamiyat** |

**32.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **4x100 metrga estafeta yugurishning 2 va 4 bosqichlarida ishtirokchi tayoqchani qaysi qo’lida ushlaydi?** |
| **chap qo’lida** |
| **qatnashchiga qo’layida** |
|  **o’ng qo’lida** |
| **ahamiyat kasb etmaydi** |

**33.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **4x100 metrga estafeta yugurayotganda yuguruvchi qaysi bosqichda yo’lakchaning ichki qirgogiga yaqin yuguradi?** |
| **\*1 va 3** |
| **2 va 4** |
| **1 va 2** |
| **2 va 3** |

**34.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **4x100 metrga estafeta yugurayotganda yuguruvchi qaysi bosqichda yo’lakchaning tashqi qirg’og’iga yaqin yuguradi?** |
| **\*2 va 4** |
| **3 va 1** |
| **2 va 1** |
| **1 va 3** |

**35.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Maktabda Yengil atletikaning nechta turi o’rgatiladi?** |
| **3** |
| **2** |
| **4** |
| **5** |

**36.Fan: Jismoni tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sportchilardan kim birinchi bo’lib past startni qabul qilgan, keyinchalik bu start xolati sprinterlar uchun ommalashgan?** |
| **amerikalik Tomas Berk** |
| **Vladimir Kuts** |
| **Valeriy Brumel** |
| **Faina Melnik** |

**37.Fan: Jismoniy tarbiya. Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sakrashning qaysi turida sportc** **hi planka ustidan chalqancha xolatda oshib o’tadi?** |
|  **fosberi - flop»**  |
| **«perekidnoy»** |
| **«Qadamlab sakrash»** |
| **«qaychi usuli»** |

**38.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qiz bolalar uchun granataning og’irligi qancha?** |
| **500 gr** |
| **700 gr** |
| **700 gr** |
| **300 gr** |

**39.Fan:Jismoniy tarbiya .** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **O’g’il bolalar uchun granataning og’irligi qancha?** |
| **700 gr** |
| **400 gr** |
| **800 gr** |
| **500 gr** |

**40.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yengil taletika bo’yicha musobaqa dasturining nechta turida sportchi ishtirok etishi mumkin?** |
| **2** |
| **3** |
| **1** |
| **4** |

**41.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qanday stadionda rekordlar qayd qilinadi?** |
| **400 m** |
| **200 m** |
| **ahamiyati yo’q** |
| **har qanday stadionda** |

**42.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **qanday stadionda yutuqlar inobatga olinadi?** |
| **200 m** |
| **400 m** |
| **ahamiyati yo’q** |
| **har qanday stadionda** |

**43.Fan.Jismoniy tarbiya .Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Maktab o’quvchilari qanday snaryadlarni uloqtirishadilar?** |
| **granata, koptokcha** |
| **disk, yadro** |
| **bosqon, disk** |
| **nayza, yadro** |

**44.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Qaysi yosh Yengil atletika bilan shug’ullanish uchun maqulliroq xisoblanadi?**  |
|  **15 – 16 yosh** |
| **10 – 11 yosh** |
| **13 – 14 yosh** |
| **11 – 12 yosh** |

**45.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurishdan keyin nima qilish zarur?** |
| **15-20 metrga sekin yugurish, qo’llarni pastga tushirib bir necha marta chuqur nafas chiqarish** |
| **stulda o’tirish** |
| **joyida turish** |
| **qiyin mashq bajarishga kirishish** |

**46.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **«Stadiodrom» so’zi nima ma'noni bildiradi?** |
| **yugurish** |
| **uloqtirish** |
| **sakrashlar** |
| **yurish** |

**47.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Uzoqlikka sakrashda sportchi nechta urinish qilishi mumkin?** |
| **3** |
| **2** |
| **1** |
| **4** |

**48.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sportchi balandlikka sakrashni qanday bajarishi kerak?** |
|  **Bir oyoqda depsinish bilan** |
| **ikki oyoqda depsinish bilan** |
| **unga qanday qo’lay bo’lsa shunday** |
| **planka ustidan oshib o’tish bilan** |

**49.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **O’smirlar qanday masofaga g’ovlar osha yugurishadilar?** |
| **30 sm** |
| **10 sm** |
| **15 sm** |
| **25 sm** |

**50.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Agar ichki qismi devorcha bilan o’ralgan bo’lsa, qanday oraliqda stadion uzunligi o’lchanadi?** |
| **30 sm** |
| **10 sm** |
| **15 sm** |
| **25 sm** |

**2-Chorak**

**51.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Devor bo’lmay stadion yo’lakchasini ichki qismini ajratib turuvchi chiziq bo’lganida stadionning masofa oraligi qanday o’lchanadi?** |
|  **20 sm**  |
| **30 sm** |
| **15 sm** |
| **10 sm** |

**52.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yo’lakning qaysi tomonidagi chiziq usha yo’lakcha eniga qo’shib xisoblanadi?** |
| **o’ng tomonidagi** |
| **chap tomonidagi** |
| **buning ahamiyati bo’lmayda** |
| **yo’lakcha eniga chiziqlar qo’shilmaydi** |

**53.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Start bildiruvchi oq chiziqni eni qancha?** |
| **5 sm** |
| **7 sm** |
| **10 sm** |
| **3 sm** |

**54.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Marrani bildiruvchi chiziq eni qanchaga teng?** |
| **5 sm** |
| **8 sm** |
| **10 sm** |
| **4 sm** |

**56.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurib kelib uzunlikka sakrashni sportchi to’g’ri amalga oshirganda hakam qanday rangli bayroqni ko’taradi?** |
| **oq** |
| **moviy** |
| **qizil** |
| **sariq** |

**57.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Uzunlikka sakrash va uloqtirishda muvoffaqiyatsiz urinishdan keyin qaydnomaga qanday belgi qo’yiladi?** |
| **x** |
| **-** |
| **0** |
| **ochiq qoldiradi** |

**58.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yengil atletika o’z tarkibiga nechta mashq turini oladi?** |
| **5** |
| **2** |
| **7** |
| **4** |

**59.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Ayollar ko’p kurashi nechta turdan iborat?** |
| **7** |
| **5** |
| **4** |
| **3** |

**60.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Erkaklar ko’p kurashi nechta turdan iborat?** |
| **10** |
| **7** |
| **8** |
| **6** |

**61.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Bir stadiyga yugurish qanchaga teng?** |
| **92.27 m** |
| **190.27 m** |
| **192.25 m** |
| **193.27 m** |

**62.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **«Pentatlon» nechta turdan iborat?** |
| **5** |
| **10** |
| **3** |
| **8** |

**63.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qanday masofa sprinter masofasi xisoblanadi?** |
| **100** |
| **800** |
| **3000** |
| **5000** |

**64.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Past startdan yugurishda orqa start tirgagining burchak balandligi qancha?** |
| **60-70** |
| **40-50** |
| **35-50** |
| **35-40** |

**65.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Start chizig’idan qancha masofa orqada birinchi tirgak o’rnatiladi?** |
| **1,5 oyoq izi masofada** |
| **0,5 oyoq izi masofada** |
| **oyoq izi masofada** |
| **chizig’ning ustida** |

**66.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Start tezlanishi qancha vaqtga chuziladi?** |
| **4-5 sek** |
| **7-8 sek** |
| **10 sek** |
| **2-3 sek** |

**67.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Yugurish yo’lagining eni qanchaga teng?** |

 |
| **1 m 25 sm,** |
| **1 m 15 sm,** |
| **1 m 50 sm,** |
| **1 m 100 sm** |

**68.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Marafon yugurish masofasi qancha?** |
| **42 km 195 m** |
| **42 km 190 m** |
| **43 km 235 m** |
| **42 km 185 m** |

**69.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **100metrga yugurishda birinchi qanday komanda beriladi?** |
| **Startga!** |
| **Marsh!** |
| **Diqqat!** |
| **Yugurdik!** |

**70.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Maktabda kichik sinflarga Yengil atletikaning qaysi turi o’tilmaydi?** |
| **sportcha yurish** |
| **yugurish** |
| **sakrashlar** |
| **uloqtirish** |

**71.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Kichik sinflar bilan mashg`ulot olib borishda qanday snaryadlardan foydalanilmaydi?** |
| **yadro** |
| **gardish** |
| **koptok** |
| **arqoncha** |
| **72.Fan: Jismoniy tarbiya****Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov** |
| **Uloqtirishda jaroxatlanishni oldini olish uchun qanday jixozdan foydalaniladi?** |
| **ichi yumshoq material bilan tuldirilgan koptokcha** |
| **yadro** |
| **nayza** |
| **tosh** |

**73.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Kichik sinf o’quvchilari qanday snaryadlarni uloqtirishadi?** |
| **kotokcha** |
| **nayza** |
| **yadro** |
| **toshlar** |

**74.Fan: Jismoniy tarbiya** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Tezkorlikni tarbiyalash uchun qanday mashqlar zarur?** |
| **mokkisimon yugurish** |
| **kross yugurish** |
| **spotcha yurish** |
| **turnikda osilib turish** |

**75.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **mashqlar o’quvchilarni mashg’ulotda faollashtiradi?** |
| **harakatli o’yinlar** |
| **saflanishlar** |
| **qo’llarni bukib yozish mashqlari** |
| **uyga berilgan topshiriqlar** |

**76.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Kichik sinf o’quvchilari yugurishning qaysi turi bilan shug’ullanmaydilar?** |
| **marafon yugurish** |
| **sekin yugurish** |
| **mokkisimon yugurish** |
| **estafetali yugurish** |

**77.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qanday komandadan keyin yuguriladi?** |
| **Marsh!** |
| **Diqqat!** |
| **Startga!** |
| **Tekislan!** |

**78.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurish, sakrash, uloqtirish elementlari bilan estafetalar bajarishda qanday inventardan foydalanilmaydi?** |
| **yadro** |
| **koptok** |
| **arqoncha** |
| **sharchalar** |

**79.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov.**

|  |
| --- |
| **Yengil atletikaga nima taluqli emas?** |
| **boks** |
| **yugurish** |
| **sakrashlar** |
| **uloqtirish** |

**80.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurish sportning qaysi turiga taaluqli?** |
| **Yengil atletika** |
| **suzish** |
| **Boks** |
| **kurash** |

**81.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Past start xolatida turgan yuguruvchining nigohlari qaerga yunaltirilgan bo’ladi?** |
| **pastdan oldinga** |
| **yuqoriga** |
| **yon tomonga** |
| **start beruvchiga** |

**82.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Uch hatlab sakrashning ketma ketligini ko’rsating.** |
| **sapchish, qadam tashlash sakrash** |
| **sakrash, sapchish, qadam tashlash** |
| **qadam tashlash, sakrash, sapchish** |
| **qadamlash, sapchish, sakrash** |

**83.Fan: Jismoniy tarbiya .** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Marraga yaqin kelganda yuguruvchi nima qilishi kerak?** |
| **oyoqlari erda bo’lga bir vaqtda kukrakni shiddat bilan oldinga egishi** |
| **boshini oldinga egishi** |
| **orqaga egilishi** |
| **yugurishni sekinlatishi** |

**84.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **qanday snaryad uloqtirilmaydi, itqitiladi?** |
| **yadro** |
| **granata** |
| **disk** |
| **bosqon** |

**85.Fan: Jismoniy tarbiya .** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Darsning qaysi qismida yugurish mashqlari bajartiriladi?** |
| **tayyorlov** |
| **asosiy** |
| **yakuniy** |
| **har qaysi qismida** |
| **86.Fan: Jismoniy tarbiya.****Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov** |
| **Kross Yengil atletikaning qaysi mashq turiga taluqli?** |
| **yugurish** |
| **sakrash** |
| **Uloqtirish** |
| **ko’p kurash** |

**87.Fan:Jismoniy tarbiya .** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **«Stipil – chez» nima degani ?** |
| **to’siqlar osha yugurish** |
| **uloqtirish uchun snaryad** |
| **har xil sakrashlar** |
| **sportcha yurish** |

**88.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **«Dromos» nima?** |
| **yugurish** |
| **sakrash** |
| **Uloqtirish** |
| **ko’p kurash** |

**90.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yengil atletika sport turining asosini nima tashkil qiladi?** |
| **yugurish, sakrash, uloqtirish** |
| **sakrash, kurash, yugurish** |
| **suzish, yugurish, boks** |
| **uloqtirish, yurish, boks** |

**91.Fan:Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Yengil atletika sportining vatani qayer?** |
| **Qadimgi Gretsiya** |
| **Italiya** |
| **Afrika** |
| Angilya |

**92.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **192 m 27 sm masofaga yugurish nima deb ataladi?** |  |  |

 |
| **dromos** |
| **diaulos** |
| **dolixos** |
| **pentatlon** |

**93.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sakrashning qaysi turi «Pentatlon» tarkibiga kiritilgan?** |
| **yugurib kelib uzunlikka sakrash** |
| **turgan joyidan balandlikka sakrash** |
| **turgan joydan sakrash** |
| **yugurib kelib balandlikka sakrash** |

**94.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **O’rta va uzoq masofalarga yugurishlar qaysi sifatni rivojlantiradi?** |
| **chidamlilik** |
| **kuch** |
| **epchillik** |
| **egiluvchanlik** |

**95.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **G’ovlar osha yugurish qaysi sifatni rivojlantiradi?** |
| **epchillik, egiluvchanlik** |
| **chidamlilik** |
| **Kuchni** |
| **sakrovchanlikni** |

**96.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Mashqlarni takrorlash metodi bu...?** |
| **mashqlarni ko’p bora takrorlash** |
| **sportchining tayyorgarligini tekshirish** |
| **yuklamani almashlab mashq bajarish** |
| **mashqlar guruhli metodda bajarish** |

**97.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurish yo’lakchasini ajratib turuvchi oq chizig`ning eni qancha?** |
| **5sm** |
| **7sm** |
| **10sm** |
| **2sm** |

**98.Fan:Jismoniy tarbiya .** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Standart stadionda 400 metr masofani bosib o’tish uchun sportchi stadionni necha marta aylanishi kerak?** |
| **1** |
| **2** |
| **4** |
| **3** |

**99.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **4x100 metrlik estafeta yugurishda jamoa tarkibida nechta spotchi bo’ladi?** |
| **4** |
| **5** |
| **6** |
| **3** |

**100.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **YAdroning ogirligi o`gil bolalr uchun qancha?** |
| **6,257 kg** |
| **7.257kg** |
| **8,257 kg** |
| **5,257 kg** |

**3-Chorak**

**101.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Marofoncha yugurish necha km** |
| **42 km 195 m** |
| **40 km 190 m** |
| **41 km 193 m** |
| **38 km 196 m** |

**102.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Engil atletika necha bulimdan iboart** |
| **5** |
| **4** |
| **6** |
| **3** |

**103.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **YUgurish necha turdan iborat** |
| **5** |
| **6** |
| **4** |
| **3** |

**104.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sakrash necha turdan iborat** |
| **xammasi to`gri** |
| **balandlikka** |
| **Uch xatlab** |
| **uzunlikka** |

**105.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Kup kurash necha turdan iborat** |
| **Hammasi**  |
| **Besh kurash**  |
| **Yetti kurash** |
| **Uch kurash** |

**106.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Hammasi**  |
| **oddiy** |
| **sportda** |
| **paxodda** |

**107.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Engil atletikada nechta yosh guruxlar belgilangan.** |
| xamma javob tugri |
| Urta usmirlik guruxi 15-16 yosh,katta uspirinlik guruxi 17-18 yosh |
| kichik uspirinlik guruxi 13-14 yosh |
| tayyorlov gurux 11-12 yosh |

**108.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Mushaklarning kuchli usishi necha yoshdan boshlanadi.** |
| **12 yosh** |
| **9 yosh** |
| **14yosh** |
| **10 yosh** |

**109.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **To`siqlar osha yugurishning necha xili bor** |
| **2ta** |
| **3ta** |
| **5ta** |
| **4ta** |

**110.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qisqa masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.** |
| 30m |
| **40m** |
| **80m** |
| **60m** |

**111.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| Uzoq masofaga yugurish necha m masofadan boshlanadi |
| **3000** |
| **2000** |
| **1500** |
| **1000** |

**112.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Engil atletika fani nimani o`rgatadi.** |
| Engil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlaridan iborat |
| Engil atletika fani yurish, uloqtirishni urgatadi. |
| Engil atletika sakrash, uloqtirish mashqlaridan iborat |
| Engil atletika mashqlarining ogir atletika mashqlariga nisbatdan yengil tayyorlashga asoslangan. |

**113.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Engil atletika necha bo`limdan iborat.** |
| Engil atletika besh bo`limdan iborat. |
| Engil atletika yurish, sakrash, yugurishdan iborat. |
| Engil atletika besh bulimdan iborat: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish. |
| Barcha javoblar to`g`ri. |

**115.Fan:Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sportcha yurish bo`yicha musoboqalar qanday masofada o`tkaziladi.** |
| Sportcha yurish 5 km, 10 km, 20 km, 50 km |
| YUrish, sportcha yurish 3 km, 5 km, 10 km bir soat mobaynida |
| Stadion yulkasida yurish 5 km, 10 km bir soat mobaynida |
| Yurish turlari sportcha stadion yo`lkasida 3 km, 5 km. 10 km, 20km, 50 km. |

**116.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yugurish, qisqa masofaga yugurish, o`rta masofaga yugurishga qaysi masofalar kiradi.** |
| O`rta masofaga yugurish 400 m, 500 m, 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m. |
| qisqa masofaga yugurish 30 m, 60 m, 100 m, 200 m, 300 m. |
| Yugurish yo`lda, shaxar kuchalarida, yo`lda so`kmoqda. 20 km, 30 km, 50 km bir soat mobaynida |
| Yuqoridagi javoblarning barchasi to`g`ri. |

**117.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Uzoq masofalarga qaysi masofa kiradi.** |
| yugurish 3 km, 5 km10 km, 20 km, 25 km, 30 km, 20000 m |
| uzoq masofaga 20 km 3000km |
| uzoqmasofaga 15 km, 25 km, 50 km. |

**118.Fan: Jismoniy tarbiya .** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Tabiiy sharoitda yugurish (kross) ga kaysi masofalar kiradi.** |
| 500 m 800 m, 1000 m, 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 14 km. |
| 500 m 800 m, 1 km, 2 km. |
| 800 m, 1 km, 2 km, 3 km. |
| 800 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m. |

**119.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Estafetali yugurishga qaysi masofalar kiradi.** |
| 4x50, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m. |
| 4x500 m, 3x800 m, 4x800 m, 5x1000 m, 4x1500 m, 10x1000 m. |
| SHaxar bo`ylab istalgan variantda. |
| To`g`ri javob berilmagan. |

**120.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sakrash turlari va xillari, usullarini aniqlang.** |
| Yugurib kelib sakrash, balandlikka 4 xil usulda sakrash, turgan joyda sakrash. |
| Vertikal tusik osha, langar chupi bilan. |
| Gorizontal to`siq osha sakrash, turgan joyda uzunlikka 2 xil usulda uch xatlab sakrash. |
| Balandlikka 5 xil, langar chup bilan uzunlikka 3 xil, uch xatlab sakrash, turgan joydan balandlikka, uzunlikka uch xatlab sakrash. |

**121.Fan.Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Uloqtirishning qaysi turlari mavjud.** |
| Granata nayza, disk, bosqon uloqtirish. |
| Granata, bosqon, yadro. |
| Yadro, granata, nayza. |
| Yadro, bosqon, nayza. |

**122.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Ko`p kurash turlarini aniqlang.** |
| Uch kurash, besh kurash, sakkiz kurash. |
| To`rt kurash, olti kurash, o`n kurash. |
| To`rt kurash, yetti kurash,. |
| To`qqiz kurash, o`n kurash |

**123.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **O`n kurash variantlari va masofalarini aniqlang.** |
| 100 m uzunlikka, disk 400 m, 110 m ga nayza 3000 m disk bosqon. |
| Uzunlikka 10 m, 110 mga, yadro, nayza, . 800 m/ 1500 m |
| Boskon 110 g/o nayza, 300 m disk langarchup, 1500 m, uzunlik 800 m 400 m. |

**124.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sakkiz kurash masofalarini aniqlang.** |
| 100 m. 800 m, 400 m, 1500 m balandlik uzunlik, disk nayza. |
| 100 m, yadro uzunlik 100 m g/o, disk langarcho`p, 800 m, 1500 m. |
| 100 m, uzunlikka, disk balandlik 100 m g/o langarchup 800 m 400 m 1500 m. |
| Disk yadro, uzunlikka, balandlik, langarcho`p 800 m, 400 m, 1500 m. |
| **125.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov** |
| Yengil atletikaning mashqlarini aniqlang |
| Yurish, yugurish, , sakrash, uloqtirish.ko`p kurash |
| tekis yugurish, to`siqlar osha yugurish |
| Yugurish, ko`p kurash, uloqtirish, itqitish, balandlikka, uzunlikka uch xatlab sakrash. |
| Yugurish, sakrash, uloqtirish. |

**126.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Granata ruchkasining diametri** |
| 3 sm |
| 5 sm |
| 4 sm |
| 2 sm |

**128.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol o`yini nechanchi yilda tashkil topgan?** |
| 1895 yil |
| 1985 yil |
| 1890 yil |
| 1986 yil |

**129.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol o`yinida nechta hakam hakamlik kiladi?** |
| 7 ta  |
| 10 ta |
| 12 ta  |
| 1 ta |

**130.Fan:Jismoniy tarbiya .** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol maydoni xajmi?** |
| 9-18 |
| **18-28** |
| 15-9 |
| **131.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov** |
| **Voleybol o`yinida bir jamoada nechta sportchi maydonda o`ynaydi?** |
| 6 ta |
| 8 ta |
| 7 ta |
| 5 ta |

**132.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol ayollar to`rining balandligi necha metr bo`ladi?** |
| 2 m 24 sm |
| 2 m 10 sm |
| 2 m 20 sm |
| 2 m 15 sm |

**133.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol erkaklar to`rining balandligi necha metr bo`ladi?** |
| 2 m 43 sm |
| 2 m 50 sm |
| 2 m 38 sm |
| 2 m 40 sm |

**134.Fan:Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol to`ridagi antenna necha metr bo`ladi?** |
| 1 m 80 sm |
| 1 m 60 sm |
| 1 m 70 sm |
| 1 m 15 sm |

**135.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol o`yini necha ochkoga borib yakunlanadi?** |
| 25 ochko |
| 15 ochko |
| 19 ochko |
| 20 ochko |

**136.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol o`yinini oxirgi bo`limi necha ochkoda yakunlanadi?** |
| 15 ochko |
| 25 ochko |
| 28 ochko |
| 20 ochko |

**137.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol o`yinida xakam tomonidan necha marta taym avut beriladi?** |
| 2 marta |
| 1 marta |
| 3 marta |
| 4 marta |

**138.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol o`yinida ochkolar soni nechtaga yetganda tayim avut beriladi?** |
| 8-16 ochkoda |
| 6-12 ochkoda |
| 12-20 ochkoda |
| **15-25 ochkoda** |

**139.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Voleybol o`yinida bir jamoada nechta lebera o`ynaydi?** |
| 1 ta |
| 2 ta |
| 3 ta |
| 4 ta |

**140.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Leberani maydonda xarakatlarini izoxlang.** |
| 2 liniyada ximoyada |
| To`p uzatib turganda |
| Faqat xujumda |
| Faqat ximoyada |

**141.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi o`yini qachon nechanchi yili o`ylab topilgan.** |
| 1898 yil |
| 1895 yil |
| 1891 yil |
| 1893 yil |

**142.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi o`yinida maydonda nechta xakam xakamlik qiladi.** |
| 2 ta |
| **4ta** |
| 3 ta |
| 1 ta |

**143.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi maydonining xajmi.** |
| 20-40 metr |
| 18-38 metr |
| 12-24 metr |
| 10-20 metr |

**144.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi darvozasining xajmi.** |
| 2-3 |
| 3-4 |
| 5-6 |
| 4-5 |

**145.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi o`yini necha taymdan iborat.** |
| 2 taymdan |
| 3 taymdan |
| 4 taymdan |
| 6 taymdan |

**146.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi maydonidagi birinchi diagnal chiziq necha metr.** |
| 6 metr |
| 4 metr |
| 7 metr |
| 5 metr |

**147.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi darvozasiga jarima to`pi necha metr masofadan beriladi.** |
| 7 m |
| 9 m |
| 5 m |
| 6 m |

**148.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pi maydonidagi ikkinchi diagnal chiziq necha metr bo`ladi.** |
| 9- metr |
| 8-metr |
| 6-metr |
| 4-metr |

**149.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Talabnomaga jamoaning nechta o`yinchisi yoziladi.** |
| 12 ta |
| 10 ta |
| 14 ta |
| 15 ta |
| **150.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov** |
| **Qo`l to`pi maydonida xar bir jamoada nechta o`yinchi xarakat qiladi.** |
| 7 ta |
| 6 ta |
| 5 ta |
| 8 ta |

**4-Chorak**

**151.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Jamoa murabbiyi xar bir taymda necha marta taym aut oladi?** |
| 2 marta |
| 3 marta |
| 4 marta |
| 1 marta |

**152.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l to`pining o`g`il bolalar uchun og`irlik vazni qancha?** |
| 425-475 gr |
| 370-390 gr |
| 360-380 gr |
| 400-420 gr |

**153.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qo`l tupining qiz bolalar uchun og`irlik vazni qancha?** |
| 360-400 gr |
| 90-350 gr |
| 365-420 gr |
| 380-410 gr |

**154.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol o`yini qachon va qayerda paydo bo`lgan?** |
| 1891 yil AKSH |
| 1895 yil AKSH |
| 1880 yil Angliya  |
| 1895 yil YAponiya |

**155.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol maydoni xajmi qancha?** |
| 15-28 |
| 20-40 |
| 26-14 |
| 12-24 |

**156.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol shitining balandligi qancha?** |
| 3,5 |
| 3,20 |
| 3,10 |
| **3,15** |

**157.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol shitining xajmi qancha** |
| 180-105 |
| 180-120 |
| 170-115 |
| 160-170 |

**158.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol savatining aylana diametri qancha.** |
| 45 sm |
| 48 sm |
| 55 sm  |
| **46sm** |

**159.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol o`yini necha bo`limdan iborat.** |
| 4 bo`lim |
| 2 bo`lim |
| 3 bo`lim |
| 5 bo`lim |

**160.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol o`yinida maydonda nechta hakam bo`ladi.** |
| 2 ta |
| 3 ta |
| 1 ta |
| 4 ta |

**161.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol maydonida nechta o`yinchi ishtirok etadi.** |
| 5 ta |
| 8 ta |
| 7 ta |
| 4 ta |

**162.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol to`pining o`g`il bolalar uchun og`irligi qancha?** |
| 610-650 |
| 630-640 |
| 615-645 |
| 640-620 |

**163.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol to`pining qiz bolalar uchun og`irligi qancha.** |
| 567-600 gr |
| 580-605 gr |
| 590-620 gr |
| 595-630 gr |

**164.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol to`pining o`g`il bolalar uchun diametri qancha.** |
| 74-78 dm |
| 64-68 dm |
| 65-70 dm |
| 76-80 dm |

**165.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol to`pining qiz bolalar uchun diametri qancha?** |
| 72-74 dm |
| 65-70 dm |
| 70-81 dm |
| 76-80 dm |

**166.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Basketbol to`pini joyida necha soniya tutib turish mumkin.** |
| 5 s |
| 8 s |
| 3 s |
| 10 s |

**167.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Butun ittifoq ahamiyatga ega bo`lgan maydon kattaligi qancha bo`lishi kerak.** |
| 75-110 |
| 68-98 |
| 70-120 |
| 70-100 |

**168.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qanday maydon o`yin uchun juda bop hisoblanadi.** |
| Usti maysazor bo`lgan tekis maydon |
| Maysasiz |
| Maysali |
| Noteks |

**169.Fan: Jismoniy tabiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Maydon chiziqlari qancha bo`lishi kerak?** |
| 6,5-7,5 sm |
| 6,0-8,0 sm |
| 8,0-12,0 sm |
| 7,0-7,5 sm |

**170.Fan:Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Maydon chiziqlari nima bilan chiziladi?** |
| o`lik oxak |
| Oxak |
| Kraska |
| Qum |

**171.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Maydon burchaklariga qanday belgilar qo`yiladi?** |
| Bayroqcha va chiziq bilan  |
| Uchburchak xolda chiziladi. |
| Maydon burchagiga aylana chiziq chiziladi. |
| Bayroqcha bilan |

**172.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Jarima maydonining xajmi qancha bo`ladi?** |
| 16,5 |
| 16,0 |
| 16,20 |
| 17,50 |

**173.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Futbolda o`yinchilar soni qancha?** |
| **11** |
| **10** |
| **12** |
| **13** |

**174.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Futbol darvozasining hajmi qancha?** |
| 7,32 |
| 7,15 |
| 7,44 |
| 7,17 |

**175.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **O`yinda maydon bo`ylab nechta hakam ishtirok etadi?** |
| **3ta** |
| **4ta**  |
| **5ta** |
| **2ta** |

**176.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |  |
| --- | --- |
| **Futbol o`yini necha taym va necha minutdan iborat?** |  |
| 2 taym 45 minut |  |
| 3 taym 30 minut |  |
| 1 taym 90 minut |  |
| 4 taym 22 minut |  |

**177.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **O`g`il bolalar uchun granataning og`irligi?** |
| 700 gr |
| 900 gr |
| 800gr |
| 600 gr |

**178.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qiz bolalar uchun granataning og`irligi?** |
| 500 gr |
| 800 gr |
| 700 gr |
| 400 gr |

**179.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| Granataning uzunligi qancha ? |
| 24 sm |
| 28 sm |
| 27 sm |
| 25 sm |

**180.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Granata ruchkasining diametri?** |
| 3 sm |
| 5 sm |
| 4 sm |
| 2 sm |

**181.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Yengil atletika so`zi qaysi tildan olingan?.** |
| Yunon tilidan |
| Yapon tilidan |
| Nemis tilidan |
| Xitoy tilidan |

**182.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Uloqtirish turlariga nimalar kiradi?** |
| Granata, nayza |
| Granata, yadro |
| Yadro, disk |
| Bosqon, nayza |

**183.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Itqitish turlariga nimalar kiradi?** |
| Yadro |
| Granata |
| Disk |
| Nayza |

**184.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Aylanib uloqtirish turiga nimalar kiradi.** |
| yadro |
| nayza |
| granata |
| To`gri javob yo`q |

**185.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Necha xil yurish bor?** |
| 2 xil |
| 5 xil |
| 3 xil |
| 4 xil |

**186.Fan: Jismoniy tarbiya.**

|  |
| --- |
| **Nayzaning og`irligi o`gil bolalar uchun q** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramovancha?** |
| 800 gr |
| 600 gr |
| 700 gr |
| 400 gr |

**187.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Saf nechta usulga bo`linadi?** |
| Xamma javob to`g`ri |
| Saf usullari ,saflanish va qayta saflanishlar |
| Joydan-joyga ko`chish usullari |
| Orani ochish va yaqinlashtirish |

**188.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Qayta saflanish uchun buyruq berishda qaysi tartibga rioya qilish zarur?** |
| **Hammasi to`g` ri** |
| Ijro usuli aytiladi. |
| Safning nomi |
| Xarakat yo`nalishi |

**189.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Mashg`ulotlar o`rta yoshdagi kishilar uchun necha minut davom etishi mumkin?** |
| 60-90  |
| 70-80 |
| 50-60 |
| 65-75 |

**190.Fan: Jismoniy tarbiya.**

|  |
| --- |
| **Gimnastika so`zi qaysi tildan olingan** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov?** |
| Yunoncha |
| Nemischa |
| Inglizcha |
| Ispancha |

**191.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Mashqlarni tasniflashda anatomik belgi qilib olingan belgilar?** |
| Xamma javob to`g`ri |
| Qo`l muskullari va yelka kamari uchun mashqlar |
| Bo`yin muskullari uchun mashqlar |
| Oyoq muskullari va tos kamari uchun mashqlar. Gavda mushaklari uchun mashqlar |

**192.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Gimnastika so`zining ma’nosi nima?** |
| Yalong`och |
| Kiyimsiz |
| Kiyimi yo`q |
| A va B javob to`g`ri |

**193.F an: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Sport gimnastikasi nechanchi yildan boshlab olimpiada o`yinlarida mustaxkam o`rin egallay boshladi?** |
| 1896 yil |
| 1898 yil |
| 1892 yil |
| 1890 yil |

**194.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Badiiy gimnastika mashqlari ?** |
| **Hammasi to`g`ri** |
| Cho`qmorlar |
| Arg`amchi, gardish |
| Lenta , to`p |

**195.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Gimnastikaning qaysi turlari mavjud?** |
| **Hammasi to`g`ri** |
| Sog`lomlashtiruvchi turlari To’g’ri javob |
| sport turlari |
| amaliy turlari |

**196.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Dunyoda necha xil gimnastika sistemasi mavjud?** |
| 8 ta To’g’ri javob |
| 5 ta |
| 12 ta |
| 4 ta |

**197.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Gimnastika terminlariga qaysi talablar qo`yiladi?** |
|  Aniqlik To’g’rilik To’g’ri javob |
| aniqlik |
| tushunarlilik |
| qisqalik |

**198.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Suzish sporti turlariga umumiy xarakteristika. Suzish nima ?** |
| Suzish odamning suvda o`z qo`li va oyoqlari xarakati ko`magida siljish. To’g’ri javob |
| Suzish odamning suvda davolaydi |
| Qo`l va gavda xarakati |
| Odamning suvdagi xarakati |

**199.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
| **Xozirgi paytdagi estafetali suzish turlari.** |
| 100,200,400,800,1500 m. To’g’ri javob |
| 200,400,500,600,100 m |
| 50,80,100,150,1500 m. |
| 200,300,400,500,1000 m |

**200.Fan: Jismoniy tarbiya.** **Qiyinchilik darajasi 1 T.S. Usmonxo`jayev,B.J.Yusupov,J.A.Akramov**

|  |
| --- |
|  **Yengil atletikaga nima ta`luqli emas?** |
| boks To’g’ri javob |
| yugurish |
| sakrashlar |
|  uloqtirish  |

 EKSPERT TAQRIZ

Ushbu 8-sinf uchun jismoniy tarbiya fanidan tuzilgan test varianti O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 6- apreldagi 187-son qarori bilan tasdiqlangan umumiy o‘rta ta’limning davlat ta’lim standarti hamda umumiy o‘rta ta’limning jismoniy tarbiya fani bo‘yicha malaka talablari asosida tuzilgan bo‘lib, Test tuzishda Davlat Ta`lim Standartlariga mos bo`lgan darsliklardan, mavzulashtirilgan foydalanilgan. O`quvchilardan monitoring olish uchun barcha talablarga javob beradi.

Metod birlashma rahbari : Bobomurodov Abror

 Azolari : Aminova Gulbahor

 Berdiyev To’lqin