

TESTLAR

1. Gimnastikaning vujudga kelishi.
2. Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turi
3. Atamalarga qoʻyilgan talablar
4. Qadimgi zamonlarda gimnastika
5. Yangi davr gimnastikasi.
6. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari
7. Ishlab chiqarish gimnastikasi
8. Milliy gimnastika tizimini yaratilishi.
9. Mashgʻulotlarning uslubiy xususiyatlari
10. Atamalarning ahamiyati.
11. Revolyutsiyadan oldingi Rossiyada gimnastika.
12. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.
13. Gimnastika atamalarining yasash usullari.
14. Oʻzbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti.
15. Gimnastika atamalarini qoʻllanish qoidalari.
16. Gimnastika – oʻquv-ilmiy fan sifatida.
17. Akrobatik mashqlarning atamalari.
18. Sport turlari
19. Atamalarga qoʻyilgan talablar.
20. Ishlab chiqarish gimnastikasi.
21. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
22. Gimnastikaning asosiy vositalari.
23. Gimnastikaning xususiyatlari.
24. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
25. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.
26. Mashqlarni yozib borishni qoidalari va usullari.
27. Gimnastikaning sport turlari
28. Gimnastika atamalarini qoʻllanish qoidalari.

29. Gimnastikaning rivojlanish tarixi
30. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida
31. Gimnastika atamallari
32. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar
33. Gimnastika turlari
34. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi
35. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish
36. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash
37. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi
38. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish
39. Musobaqalar
40. Gimnastika chiqishlari
41. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish
42. O'rta yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish
43. Katta yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish
44. Keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish
45. Badiiy gimnastika tarixi
46. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari
47. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish
48. Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish.
49. To'lqin va egiluvchanlikni o'rgatish.
50. Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari.
51. O'zbek milliy raqslari elementlari
52. Saf tayyorgarligi (buyruq berish amalda).
53. Saf tayyorgarligi (bir qatordan ikki qatorga bo'linish va uning turlari).
54. Saf tayyorgarligi (bir qatordan uch qatorga bo'linish va uning turlari).
55. Saf tayyorgarligi (maydon markazidan qatorlarga bo'linib

harakatlanish).

56. Saf tayyorgarligi (maydon bo`ylab ilon izi bo`yicha saf tayyorgarligi).

57. Saf tayyorgarligi (maydon markazidan doira bo`lib saflanish).

58. Akrobatik mashqlar (oldinga umbaloq oshish).

59. Akrobatik mashqlar (ortga umbaloq oshish).

60. Akrobatik mashqlar (yon tomonga to`ntarlish).

61. Akrobatik mashqlar (boshga tayanib tik turish).

62. Akrobatik mashqlar (kurakda tik turish).

63. Akrobatik mashqlar (qo`lga tayanib tik turish).

64. Akrobatik mashqlar (mustaqil ko`prik hosil qilish).

65. Akrobatik mashqlar (qo`llarga tayanib oldinga to`ntarlish).

66. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (brevno).

67. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (bruss).

68. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (kon, ot).

69. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (turnik).

70. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (shvet narvoni).

71. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (koltso).

72. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (skameyka).