

TEST SAVOLLARI

1.Saf mashqlar yordamida qanday vazifalar hal etiladi?

- a)Oxangni sezish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash xarakat malakalarini egallash;
- b)Ohangni va tempini sezish, jamoa bo`lib xarakatlanadi, xamjixatlikni tarbiyalash;
- s) Intizom va tashkil qilish, jismoniy sifatlarni va sog`lomlashtirish;
- d)Harakat malakalarini va qomatni to`g`ri shakllantirish, hamjihatlik;

2.URMlar qanday belgilarga qarab tavsiflanadi?

- a) Mashq murakkabligiga
- b) Anatomik belgilarga
- c) Bajarish uslubiga
- d) Jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga

3. URMlarni musiqa jo`rligida bajarganda takrorlash soni nechta bo`ladi?

- a)4,8,16 marta
- b) 5,8,10,14 marta
- c) 5,7,9,11 marta
- d) 6,7,8,9 marta

4. URMlarni qanday o`tish usuli mashg`ulot zichligini oshiradi?

- a) alohida o`tish
- b) uzluksiz o`tish
- c) oddiy o`tish
- d) bulish usuli

5. Gimnastika mashqlarini bajarishda sportchining tanasi qanday o`qlar atrofida aylanadi?

- a) inertsia, sogital, vertikal.
- b) osilish, tebranish, tayanish
- c) frontal, sogital, vertikal
- d) vegital, sakrash, sogital

6.SHug`ullanuvchining jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun, zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni aniqlang?

- a)kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik
- b) kuch, koordinasiya, chaqqonlik, chidamlilik,
- c) egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik, dumbaloq oshish
- d) sakrovchanlik, uzoqlikka yugurish, tosh ko`tarish

7.Atamalarga qo`yiladigan talablar?

- a)Aniqlik, bir so`zlik, tushunarlik
- b) Tushunarlik, qisqa, aniqlik
- c) qisqa, aniqlik
- d) Faqat ona tili so`zlaridan iborat bo`ladi.

8.Gimnastika birinchi bo`lib qayerda rivojlangan?

- a)Qadimgi Rimda hamda bir qancha G`arbiy yevropa mamlakatlarida
- b) Qadimgi Indiyada
- c) Xitoyda
- d) Aziya mamlakatlarida

9. “Osilish” to`g`ri yozilgan atamasini aniqlang?

- a) snaryadda osilish va mshqni bajarish b) snaryadda shug`ullanuvchining tushish nuqtasidan yuqori bo`lgan holat
c) snaryadda shug`ullanuvchining tushish nuqtasidan past bo`lgan holat d) A va S javoblar to`g`ri

10 Gimnastika darsini tashki qilishda o`qituvchi nimaga amal qiladi?

- a)gimnastika dasturiga b) gimnastika tarixiga c) shaxsiy fikrlashga d) maqola yozishga

11. Gimnastika ko`pkurashi turlarida erkaklar nechta snaryadda mashq bajaradilar?

- a)5 b) 6 c) 4 d) 7

12. Aralash tayanishni aniqlang?

- a) Tayanish b) Oyoqlarni kerib tayanib o`tirish
c) Qo`llarga tayanish d) Tirsaklarga tayanish

13. yosh gimnastikachilarni tayyorlash sistemasi necha qismga bo`linadi?

- a) 2 b) 3 c) 4 d) 6

14. yosh gimnastikachilarni tayyorlashning birinchi bosqich maqsadi nimadan iborat?

- a) bolalarni qobiliyatlarini anqlashdan
b) bolalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash
c) bolalarni xarakat tayyorgarligini aniqlash
d) bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog`lig`ini aniqlash

15. Oddiy osilishni aniqlang?

- a) CHo`qqayib osilish b) kerishib osilish c) yotib osilish d) turib osilish

16. Darsning tayyorgarlik qismini vositalarini aniqlang?

- a)Saf mashqlar, URM, asboblarda bajariladigan mashqlar
b)Akrobatika,URM
c) O`yin, saf mashqlari
d) Saf mashqlari, URM, raqs xarakatlari, truli xil yurish va yugurishlar

17. Tayyorgarlik qismining vazifasini aniqlang?

- a)Biologik, ta`lim – tarbiya b) M.N.S. tayyorlash
c) Organizm tizimlarini asosiy ishga tayyorlash d) Toz tiklashga ko`maklashish

18. Gimnastikachilarga musobaqalarda qanday asboblarda yalang oyoq va sport sho`rtigida mashq bajarish uchun ruxsat beriladi?

- a) turnikda, qushpoyada b) erkin mashq, tayanib sakrash
- c) erkin mashq, halqa d) tayanib sakrash, qushpoya

19. 1994 yilda Xirasimada o`tkazilgan Osiyo o`yinlarida gimnastikachilardan kim qatnashgan?

- a) Almatova N b) Xodjaeva F c) Nasibulina R d) CHusovitina O

20. Ko`tarilish atamasini aniqlang?

- a) Osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o`tish
- b) Tayanishdan boshlab asbob o`qi atrofida xarakatlanish
- c) Ko`tarilishga teskari xarakat
- d) Gavdani vertikal o`qi atrofida xarakatlanishi

21. Gimnastika asboblarida mashqlarni yozish qoidasini aniqlang?

- a) D.H, xarakat nomi, bajarish usuli, yo`nalish, oxirgi xolat
- b) xarakat nomi, D.H, bajarish usuli, yo`nalish, oxirgi xolat
- c) bajarish usuli, D.H, xarakat nomi, yo`nalish, oxirgi xolat
- d) xarakat nomi, yo`nalish, D.H, bajarish usuli, oxirgi xolat

22. Ko`prik atamasini aniqlang?

- a) Oyoqlarni nihoyat darajada kerib o`tirish
- b) Bukilgan qo`llarda tayanib yotgan holatdan oyoqlarga sakrab tushish
- c) Tayanchga orqa o`girib gavdani maksimal darajada egib bukilgan yoysimon holati
- d) Gavdani oyoqlar yuqoriga uzatilgan vertikal holati

23. Rondat atamasini aniqlang?

- a) Qo`llarda tik turish      b) Qo`llarda turib, orqaga sakrab oyoqlarga tushishi
- c) Gavdani havoda erkin to`ntarilishi      d) Orqaga burilib ikkala oyoqqa tushadigan to`ntarilish

24. Gimnastika so`zining kelib chiqishi va ma`nosi?

- a) Lotincha “davolash mashqlari” so`zidan
- b) Yunoncha “yalang`och” va “mashq qildiraman” so`zidan
- c) Ruscha “shug`ullanaman” so`zidan
- d) SHvedcha “asboblardagi mashqlar” so`zidan

25. Statik mashqlarni bajarishda necha sekund ushlab turiladi?

- a) 6 sek b) 5 sek c) 0.2 sek d) 0.3 sek

26. Gimnastika zali o'lchamlarini aniqlang?

- a) 24x12, 35x18 b) 18x9, 18x10 c) 24x10, 18x12 d) 35x18, 18x9

27. Bir oyoqda turg'un holatni saqlash atamasini aniqlang?

- a) tayanish b) sakrash c) muvozanat d) shpagat

28. URM mashqlarini tuzish qanday mashqdan boshlash maqsadga muvofiq?

- a) Boshni aylantirish b) Qo'llarni aylantirish c) Gavdani engashtirish d) Tanani to'g'ri tutish, kerishib cho'zilish

29. Darsni asosiy qism vazifalari?

- a) gimnastika mashqlarini o'rganish
b) chiniqish va kuchlarni rivojlantirish
c) xarakat ko'nikmalalarini takomillashtirish
d) jismoniy sifatlarni va irodani rivojlantirish hayotiy zarur va sport xarakat ko'nikmalalarini takomillashtirish

30. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar necha yoshdan boshlaydilar?

- | | |
|---------------|------------|
| O'smirlar | Qizlar |
| a) 7 - 8 yosh | 6 – 7 yosh |
| b) 4 – 5 yosh | 3 – 4 yosh |
| c) 5 – 6 yosh | |