

Jeñil atletikada oqıtıw metodikası

1. Jeñil atletikada qısqa aralıqqa juwırıwǵa qaysı aralıqlar kiredi?
2. Jeñil atletikada marafonsha juwırıw aralıǵına túsiniq berin
3. Jeñil atletikada granata ılaqtırıw sektori, erler hám qızlar ushın awırılıǵı qansha?
4. Jeñil atletikada “Stipel-chez” juwırıwı degende neni túsinesiz?
5. Jeñil atletika sóziniń manisin aytın?
6. Jeñil atletikada juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw fazaların aytıp berin?
7. Jeñil atletikada uzaq aralıqlarǵa juwirǵanda kóbirek qaysı sıpattı rawajlandırasız?
8. Jeñil atletikada qısqa aralıqlarǵa juwirǵanda kóbirek qaysı sıpatlardı rawajlandırıw kerek?
9. Jeñil atletikada yadro ılaqtırıw sektori hám er adamlar, qızlar ushun onıń awırılıǵı?
10. Jeñil atletikada qısqa aralıqlarǵa starttıń qaysı túri qollanıladı, onı kórsetip, túsindirip berin
11. Ózbekstan ğarezsizlikke eriskennen keyin Jeñil atletika federaciyası hámde mámleketimiz jeñil atletikashıları haqqında aytıp berin
12. Estafeta aralıqları hám onıń qaǵıydaların túsindirip berin
13. Jeñil atletika stadionları jolshaları haqqında túsindirip berin
14. Jeñil atletikada tosıqlar asa juwırıw aralıqları hám onıń biyiklikleri?
15. Jeñil atletikada lappak (disk) ılaqtırıw sektori hám er adamlar, hayal qızlar ushın onıń awırılıǵı?
16. Jeñil atletikada ılaqtırıw túrleri?
17. Ózbekstanǵa jeñil atletika qashan hám kim tárepinen alıp kelindi?
18. Fosberi-flop jeñil atletikaniń qaysi túrinde qollanıladı?
19. Jeñil atletikada qaysı aralıqlarǵa juwırıwshılardı (Sprinterler) dep aytıladı?
20. Jeñil atletikada orta hám uzaq aralıqqa juwırıwda qaysı start túrinen paydalanıladı
21. Jeñil atletikada 400m tosıqlar asa juwırıwda tosıqlar sanı hám biyikligi?
22. Jeñil atletikada aylanıp ılaqtırıwǵa kiretuǵın túrleri?
23. Jeñil atletikada uzaq aralıqqa juwırıw aralıqları?
24. Jeñil atletikada juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw sektori?
25. Jeñil atletikada júriw túrleri?
26. Jeñil atletika juwırıw túriniń texnikası jaǵınan eń qıyın túri?

27. Jeñil atletikada ılaqtırıw usılına qaray ılaqtırıw neshe túrge bólinedi?
28. Jeñil atletikada ılaqtırıw usıllarınıń parqı nege baylanıslı?
29. Jeñil atletikanıń qaysı túri basqa sport túrleri menen shuǵullanıwshılar ushın úlken ról oynaydı?
30. “Alpamıs hám Barshınay” test sınawı normativleriniń maqseti ne?
31. Jeñil atletikada er adamlarǵa nayzanıń uzınlıǵı, awırılıǵı?
32. Jeñil atletikada estafeta tayaqshasınıń maksimal owırılıǵı hám estafeta juwırıwları qaǵıydası?
33. Jeñil atletikada 110m tosıqlar asa juwırıwda tosıqlar aralıqları neshe metrge teń?
34. Jeñil atletikada yadro ırǵıtıwda jeńiske eriskenligi qalay anıqlanadı?
35. Jeñil atletikada qısqa aralıqqa juwırıwdıń izbe-iz etapları
36. Jeñil atletikanıń kóp gúres túrleri?
37. Jeñil atletikada juwırıp kelip biyiklikke sekiriw sektori hám usılları?
38. Dene mádeniyatı hám salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde Jeñil atletikanıń ornı
39. Kross aralıqlarına juwırıwlardı túsindirip berin
40. Qısqa aralıqqa juwırıwlarda tóreshilerdiń ornı hám wazıypaları?
41. Jeñil atletika oqıw shınıǵıwlarında qollanılatuǵın metodlar?
42. Sport texnikası degenimiz ne?
43. Sport taktikası degenimiz ne?
44. Jeñil atletikada ulıwma rawajlandırıwshı hám arnawlı shınıǵıwlardıń ornı?
45. Hayal-qızlar kóp gúresi neshe túrden ibarat hám olar qaysılar?
46. Er adamlarǵa kóp gúres neshe túrden ibarat hám olar qaysılar?
47. «Pentatlon» neshe túrden ibarat hám olar qaysılar?
48. Marafon juwırıw aralıǵı hám onıń kelip shıǵıw táriyxı?
49. 100 metrge juwırıwda start beriw komandaların aytıp berin?
50. Mekteplerde tómengi klasslarǵa jeñil atletikanıń qaysı túrleri ótilmeydi hám ne ushın?
51. Juwırıp kelip úsh atlap sekiriwdiń izbe-izligin?
52. Finishke kiriwdiń usılları?
53. Jeñil atletika sportınıń watanı qay jer?
54. 4x100 m estafeta juwırıwında komanda quramında neshe sportshı boladı hám olar arasında neshe máre tayaqsha uzatılıwı boladı?

55. Jeńil atletikada tómengi starttan shıǵıw ushın arnalǵan start tirgeklerin qoyıwdıń neshe usılı bar hám olar qanday ataladı?
56. Estafeta tayaqshasın beriw usılları?
57. Tosıqlar asa juwırıwlarında tosıqlar sanın aytıp berin?
58. Jeńil atletikada granata ılaqtırıw sektori hám onıń awırılıqları?
59. Jeńil atletika boyınsha jarıs dástúrinin neshe túrinen bir sportshı qatnasıwı múmkin?
60. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde sportshıǵa neshe urınıs beriledi hám finalǵa neshe sportshı shıǵadı?
61. Jolshanın qaysı tárepindegi sıziq sol jolsha enine qosıp esaplanadı?
62. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde tóreshilerdin ornı hám wazıypaları?
63. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde hám ılaqtırıwlarında esapqa alınbaǵan urınıslarǵa pratakolda qanday belgi qoyıladı?
64. Jeńil atletikada jabıq imaratlarda ótkeriletuǵın jarıslarda qısqa aralıqlardı aytıp berin?
65. Qısqa aralıq penen uzaq aralıqqa júwırıwdıń parqı nede?
66. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwdin usılların aytıp berin?
67. 200 m ge shekem hám uzınlıqqa, úsh atlap sekiriwlerde samaldıń tezligi neshe m/s bolǵanda rekordlar esapqa alınbaydı?
68. On gúres hám jeti gúres neshe kún dawamında otkeriledi?
69. Jeńil atletikada start búyırıqları neshew?
70. Jeńil atletika shınıǵıwlarınin salamatlandırıwshı, tárbiyalawshı hám ámeliy áhmiyeti
71. Jeńil atletika boyınsha jarıslardı shólkemlestiriw hám ótkeriw
72. Jeńil atletikada yadro ırǵıtıwdin usılları?
73. 4x100 m estafeta juwırıwında tayaqshanı uzatıw aralıqların (koridor) aytıp berin?
74. Jeńil atletikada ılaqtırıw túrlerinde tóreshilerdin ornı hám wazıypaları?
75. 200 hám 400 m ge juwırıw texnikası?
76. Jeńil atletikada baslanǵısh tayarlıq basqıshı degende neni túsinesiz?
77. Xalıq aralıq jeńil atletika asociaciyası qalay ataladı hám ol qashan dúzilgen?
78. Jeńil atletikada makrocikl degende neni túsinesiz?
79. Jeńil atletikada ulıwma fizikalıq dáwiri degenimiz ne?
80. Jeńil atletikada “planka” degenimiz ne?
81. Jeńil atletikada vertikal sekiriwge qaysı túrler kiredi?

82. Jeńil atletikada gorizantal sekiriwge qaysı túrler kiredi?
83. Jeńil atletikada “sport forması” degenimiz ne?
84. Jeńil atletikada “Stayer” degenimiz ne?
85. Jeńil atletikada Xronometrist neni ańlatadı?
86. Jeńil atletikada falstart degenimiz ne?
87. Mekteplerde juwırıw, sekiriw hám ırǵıtıw elementleri menen estefetalarda qaysı snaryattan paydalanılmaıdı?
88. 800 m aralıqqa juwırıwda hár bir sportshı qansha aralıqqa juwırǵannan keyin ulıwmalıq jolshaǵa túsiwlerine ruxsat beriledi?
89. “Atlet”, “Alp” degende neni túsinesiz?
90. “Jeńil atletika” hám “Awır atletika” tuwralı túsindirip berin.
91. Házirgi zaman jeńil atletikası qaysı mámlekette rawajlana basladı hám oǵan neler sebepshi boldı?
92. Jeńil atletika Olimpiya oyunları dástúrine qashannan baslap kiritilgen?
93. Juwırıp kelip biyiklikke hám uzınlıqqa sekiriw texnikaları nesi menen bir-birinen parıqlanadı?
94. Nayza ılaqtırıwda “qattı tartılǵan oqjay” jaǵdayı degende neni túsinesiz?
95. Juwırıp kelip uzınlıqqa “qayshı” hám biyiklikke “fosberi-flop” usıllarında sekiriwlerdin qolaylıqları nede?
96. Olimpiyada oyunlarına kiritilgen estafetanın túrleri?
97. Eger, yadro ırǵıtıwshı qanday kórinistegi háreketlerdi ámelge asırsa, ol jaǵdayda ılaqtırıwǵa urınıs esapqa alınbaydı?
98. Nayza ılaqtırıwda aqırǵı qádemler qalay orınlanadı?
99. Ilaqtırıwdaǵı eń jaqsı nátiyjege erisiw ushın qanday shınıǵıwlarǵa itibar qaratuw kerek?
100. Tosıqlar asa juwırıwda tosıqlardın dúzilisi qanday kóriniste boladı?

