Yengil atletika. SAVOLLAR

1. O’zbekiston Respublika jismoniy tarbiya tizimida Yengil atletika va uni ukitish uslubiyati fanining urni va ahamiyati.
2. Yengil atletika tushunchasi mashqlar nomi va maxsus atamalar
3. Yengil atletika mashqlarining tasnifi.
4. Musobaqa nizomiga muvofiq tósiqlar balandligi qancha bólishi kerak
5. «Alpomish» va «Barchinoy» sport salomatlik majmualarida Yengil atletika.
6. Jismoniy madaniyat va sog’lom turmush tarzini shakllantirishda Yengil atletika.
7. O’zbekistonda Yengil atletika xozirgi xolati va uni yanada rivojlantirish.
8. Yengil atletika fani va mashqlarning rivojlanish tarixi.
9. Turkiston xalqlari jismoniy tarbiyasi va unda Yengil atletika mashqlarini tutgan urni.
10. Xalkimizning 1860 yildan 1917 yillargacha bulgan davrdagi Yengil atletika mashqlari va ular bo’yicha utkazilgan musobaqalar hamda ularning tarixiy ahamiyati.
11. 1990 yillargacha bulgan davrda O’zbekiston Yengil atletika tarixi.
12. Respublika mustaqilligi va Yengil atletikani yanada rivojlantirish uchun yaratilgan imkoniyatlar (konunlar).
13. O’zbekiston Yengil atletikachilarning mamlakatimiz va xalqaro musobaqalardagi ishtiroki.
14. Estafetali Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
15. O’rta masofalarga Yugurish maxoratini oshirish.
16. Yugurib kelib uzunlikka «kaychi usulida» sakrash maxoratiga o’rgatish.
17. Granata koptok texnikasini o’rgatish uslubiyati.
18. Umumiy va maxsus mashqlar maxoratini o’rgatish.
19. G’ovlar osha Yugurish texnikasini o’rgatish.
20. Yengil atletika mashqlariga o’rgatish va mashq qilish asoslari.
21. O’rgatishda yordamchi va maxsus mashqlardan foydalanish.
22. O’quvchilarda kuch , tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirish
23. Yengil atletika ta’lim tamoyillarini tadbik etish uziga xos xususiyatdari.
24. O’rgatishda ukituvchining urni va mashq qilishning maqsad vazifalari.
25. Mashq qilish darajasini oshirish vositalari.
26. Musobaqa tashkil rn iva utkazish.
27. Yengil atletika turlari bo’yicha musobaqa koidalari.
28. Maktab maydonlari va uyingoxlarini sport inshoatlarini musobaqalarga tayyorlash.
29. Yengil atletika mashqlar maxoratiga o’rgatish.
30. Musobaqa xujjatlari va xakamlik ishlari.
31. Kiska masofalarga Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
32. Musobaqa rejalashtirish va tuzish.
33. Estafetali Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
34. Asosiy xakamlik xujjatlarini mazmuni kaydnomalar va ularni tuldirish.
35. G’ovlar rn texnikasini o’rgatish usullari.
36. Bosh xakam uning yordamchisi kotiba va aloxida turlar bo’yicha xakamlarning vazifalari.
37. Yugurib kelib balandlikka «xatlab utish» va «fosberi-flop» usulida sakrash maxoratini oshirish.
38. Yadro itkitish texnikasini o’rgatish.
39. Qaychi usuli, kókrak kerib, oyoq bukib sakrash usullari sakrashning qaysi turiga mansub
40. Nayza uloqtirish texnikasini o’rgatish va takrorlash.
41. Umumiy chidamlilikni tushunchasi va uni rivojlantirish mashqlari.
42. O’rta va Uzoq masofalarga Yugurish texnikasini o’rgatish.
43. Kiska masofalarga burilishdan Yugurish texnikasini o’rgatish.
44. To’g’ri masofa buylab Yugurish texnikasini o’rgatish
45. Sportchining maxsus chidamliligini oshirish.
46. Maksimal tezlikda kela turib estafeta tayokchasini uzatish va kabul qilish texnikalarini o’rgatish.
47. Sportchining maxsus chidamliligini oshirish.
48. Yengil atletika turlarini musobaqa koidalari.
49. Yillik mashq qilishda jismoniy Yuklammaning xajmi va surati.
50. Yengil atletika mashqlarining sog’lomlashtiruvchi, tarbiyalovchi va urni va ahamiyati.
51. O’zbekiston Respublika jismoniy tarbiya tizimida Yengil atletika va uni ukitish uslubiyati fanining urni va ahamiyati.
52. Yengil atletika tushunchasi mashqlar tasnifi maxsus atamalar.
53. Yengil atletika mashqlarining tasnifi.
54. Yengil atletika mashqlarining sog’lomlashtiruvchi, tarbiyalovchi va urni va ahamiyati.
55. Yengil atletika turlari bo’yicha musobaqa koidalari.

56.Jismoniy madaniyat va sog’lom turmush tarzini shakllantirishda Yengil atletika.
57.O’zbekistonda Yengil atletika xozirgi xolati va uni yanada rivojlantirish.
58.Yengil atletika va mashqlarning rivojlanish tarixi.
59. Nayza uloqtirish texnikasining asosiy fazasi nima.
60.Yengil atletika tushunchasi mashqlar nomi va maxsus atamalar.
61.Yengil atletika mashqlarining tasnifi.
62. Maydon bóylab yugurish qanday tartibda bóladi.
63.Qisqa masofalarga Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
64.Jismoniy madaniyat va sog’lom turmush tarzini shakllantirishda Yengil atletika.
65.O’zbekistonda Yengil atletika xozirgi xolati va uni yanada rivojlantirish.
66.Yengil atletika fani va mashqlarning rivojlanish tarixi.
67.Turkiston xalklari jismoniy tarbiyasi va unda Yengil atletika mashqlarini tutgan urni.
68 Xalkimizning 1860 yildan 1917 yillargacha bulgan davrdagi Yengil atletika mashqlari va ular bo’yicha utkazilgan musobaqalar hamda ularning tarixiy ahamiyati.
69.1990 largacha bulgan davrda O’zbekiston Yengil atletika tarixi.
70.Respublika mustakilligi va Yengil atletikani yanada rivojlantirish uchun yaratilgan imkoniyatlar (konunlar).
71.O’zbekiston Yengil atletikachilarning mamlakatimiz va xalkaro musobaqalardagi ishtiroki.Kiska masofalarga Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
72.Estafetali Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
73.O’rta masofalarga Yugurish maxoratini oshirish.
74.Yugurib kelib uzunlikka «kaychi usulida» sakrash maxoratiga o’rgatish.
75.Granata koptok texnikasini o’rgatish uslubiyati.
76.Umumiy va maxsus mashqlar maxoratini o’rgatish.
77.G’ovlar osha Yugurish texnikasini o’rgatish.
78.Yengil atletika mashqlariga o’rgatish va mashq qilish asoslari.
79.O’rgatishda yordamchi va maxsus mashqlardan foydalanish.
80.O’quvchilarda kuch , tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirish
81.Yengil atletika ta’lim tamoyillarini tadbik etish uziga xos xususiyatdari.
82.O’rgatishda ukituvchining urni va mashq qilishning maqsad vazifalari.
83.Mashq qilish darajasini oshirish vositalari.
84.Musobaqa tashkil rn iva utkazish.
85.Yengil atletika turlari bo’yicha musobaqa koidalari.
86.Maktab maydonlari va uyingoxlarini sport inshoatlarini musobaqalarga tayyorlash.
87.Yengil atletika mashqlar maxoratiga o’rgatish.
88.Musobaqa xujjatlari va xakamlik ishlari.
89.Kiska masofalarga Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
90.Musobaqa rn iva tuzish.
91.Estafetali Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.
92.Asosiy xakamlik xujjatlarini mazmuni kaydnomalar va ularni tuldirish.
93.G’ovlar rn texnikasini o’rgatish usullari.
94.Bosh xakam uning yordamchisi kotiba va aloxida turlar bo’yicha xakamlarning vazifalari.
95.Yugurib kelib balandlikka «xatlab utish» va «fosberi-flop» usulida sakrash maxoratini oshirish.
96.Yadro itkitish texnikasini o’rgatish.
97. Kópkurash qanday mashqlardan iborot.
98.Nayza uloqtirish texnikasini o’rgatish va takrorlash.
100. Qisqa masofalarga Yugurish texnikasini o’rgatish usullari.