Спорт машғулотларининг назарияси асослари

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги қандай меъёрий ҳаракатлар мавжуд?
2. Республикамизда спорт турларини ривожлантириш бўйича қандай ишлар амалга оширилмоқда? Буни нимаси билам аҳамиятли?
3. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни қачон бўлган? Унга қисқача изоҳ беринг?
4. Президентимизнинг 3031-сонли қарори мазмунини ёритиб беринг.
5. Президентимизнинг 5368-сон Фармонининг мазмун моҳияти нималардан иборат.
6. 2019-2023 йилларда жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш контсептсиясида қандай вазифалар илгари сурилган?
7. Шавкат Мирзиёевнинг “Бешта мухум ташаббуслари”да оммавий спорт муаммолари қандай ёритилган?
8. Спорт машғулоти воситаларига тавсиф ?
9. Спорт машғулотида қўлланиладиган услубларга тавсиф ?
10. Спорт машғулотида қўлланиладиган тамойилларига тавсиф ?
11. Спорт амалиётида тренировканинг интервалли услубларига тавсиф ?
13. Машғулотнинг узлюксиз услубларини ўзгарувчан интенсивлик шароитларида ишлаш нималарга олиб келади ?
14. Жисмоний сифатларни тарбиялашга йўналтирилган услубларга тавсиф ?
15. Қатъий тартиблаштирилган машқ услубига тавсиф ?
16. Спорт амалиётида қўлланадиган кўргазмали услубларга тавсиф ?
17. Спорт тренировкаси жараёнида иккита катта услублар гуруҳидан фойдаланилади ва булар қайсилар?
18. Умумтайёргарлик машқларини танлашда қандай талабларга риоя қилинади ?
19. Махсус тайёргарлик машқлари устивор йўналувчанликка боғлиқ ҳолда икки гуруҳга ажратилади ва булар қайсилар?
20. Юксак кўрсаткичларга интилиш тамойилига тавсиф ?
21. Спортчи умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги тамойили ҳақида?
22. Машғулот жараёнининг узлюксизлиги, юклама ва дам олишнинг зичланган режимига тавсиф ?
23. Машғулот талабларининг аста-секин ва максимал ортиб боришига тавсиф ?
24. Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгариши.?
25. Машғулот жараёнининг цикллиги.?
26. “Максимал юклама” деганда ниманини тушунасиз?
27. Юкламалар динамикасининг бошқа шакллари “босқичли”, “тўғри чизиқли” билан алмаштирилишига тавсиф ?
28. Микроцикллардаги машғулотларга тавсиф ?
29. Микроцикллар қанча вақт давом этади ?
30. Машғулот юкламалари динамикасининг тўлқинсимон характерига тавсиф?
31. Спорт тамойилларининг машғулот ва мусобақаларни ташкил қилишдаги ўрни?
32. Юклама ва дам олишни тизимлаштиришда нималарга асосий эътибор бериш керак ?
33. Машғулот талабларининг аста-секин ва максимал оширишда нималарга асосий эътибор бериш керак ?
34. Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгаришидаги кичик , катта ва ўртача тўлқинлар нимани англатади?
35. Спорт тайёргарлигига тавсиф ?

36.Жисмоний тайёргарлик қандай турларга бўлинган ҳолда машғулотларда олиб борилади?
37. Умумий жисмоний тайёргарликга тавсиф ?
38. Махсус жисмоний тайёргарлик мақсади ва қўлланилиши?
39. Техник тайёргарликга тавсиф?
40. Техник тайёргарлик қандай талабларга жавоб бериши лозим?
41. Рақиблар учун техниканинг минимал тактик информативлигига тавсиф?
42. Спорт – тактик тайёргарликга тавсиф ?
43. Тактик тайёрланганликни амалий тадбиқ этишнинг ахамияти?
44. Тактик тайёргарликнинг икки турини: умумий ва махсус тактик тайёргарликни фарқ қиладилар ва буларга тавсиф ?
45. Машғулотларни ташкил қилишда мураббийнинг роли ва ахамиятига тавсиф ?
46. Маънавий-руҳий тайёргарликни спорт машғулотларида ташкил қилишнинг ўрни?
47. Қўлланиш мақсадига кўра маънавий-руҳий тайёргарлик воситалари ва усуллари 3 та ва уларга тавсиф?
48. Жисмоний тайёргарлик – бу?
49. Машғулот юкламасига тариф беринг ?
50. Юкламанинг ташқи ва ички томонларига тегишли кўрсаткичларни шартли равишда фарқлаш қабул қилинган булар нималар?
51. Юкламанинг турлари ва хусусиятлари нималардан иборат?
52. Спортчининг жисмоний тайёрланганлик даражаси қандай талабларга жавоб бериши керак?
53. Машғулот юкламасининг ҳажми бу…..?
54. Машғулот юкламасининг шиддати деганда нимани тушунасиз ?
55. Машқ жараёнидаги дам олишнинг икки асосий вазифалари бу…?
56. Стандарт ва ўзгарувчан юклама услубларига таъриф беринг?
57. Мослаштирилган (секин бажариш) кўрсатиш услубини қўллашда нима кўздатутилади?
58. Машғулот юкламасининг спортчилар организмига таъсири?
59. .... - бирор бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли кишиларни қидириб топиш жараёнидир. Нуқталар ўрнига мос жавобни белгиланг.
60. ....- бу тартиблаштирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Нуқталар ўрнига мос жавобни белгиланг.
61. Саралаш мусобақалари нима учун ўтказилади?
62. Спортчини мусобақаларда иштирок этиши учун тайёргарлик тизимида нималарни ҳисобга олиш зарур?
63. Спортчиларнинг мусобақа вақтидаги фаолияти қандай фаолият деб юритилади?
64. Спорт тараққиётининг бугунги босқичи машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб нималарини излаб топишга мажбур этади?
65. Ўтказиладиган беллашув режаси ким билан ҳамкорликда тузилади?
66. Спортдаги қийинчиликлар қандай турларга бўлинади?
67. Спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги босқичларининг давомийлиги нимага боғлиқ?
68. Кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида юқори малакали спортчилар ва спорт жамоаларини тайёрлаш узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, уни ким бошқаради?
69. Спортда танлаш нима ва унинг хусусиятларига таъриф беринг ?

70. Спортга саралашда инобатга олиниши керак бо‘лган тамонлар?
71. Ко‘п йиллик тайёргарлик босқичларида спортда селекция хусусиятлари нималардан иборат?
72. Спортга йўлланма – бу…?
73. Спортга саралашда комплекс назорат қайси методлар ёрдамида амалга оширилади?
74. Педагогик, тиббий биологик, руҳий ва сотсиологик илмий текшириш методларининг асосий хусусиятлари?
75. Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари қайсилар?
76. Спортда танлаш 5 та асосий босқичда амалга оширилади ва булар қайсилар ?
77. Дастлабки, оралиқ ва якунловчи саралаш босқичларига тавсиф?
78. Спортга танлашда ёш чегаралари қандай индивидуал ва қо‘шимча имкониятларни инобатга олган ҳолда олиб борилади?
79. Макроцикл деганда нимани тушунасиз?
80. Йиллик тайёргарлик цикллини қуришнинг қандай вариантларини биласиз?
81. Ҳар бир макроциклда қайси даврлар белгиланади?
82. Тайёргарлик даврининг мақсади нима?
83. О‘тиш даврининг мақсади нима?
84. Тайёргарлик даври қандай босқичларга бо‘линади?
85. Умумий тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари?
86. Мусобақа даврининг асосий вазифаларини айтиб беринг?
87. Ўқув жараёнини режалаштириш технологияси нима?
88. Машғулот ва рақобат жараёнини режалаштиришнинг предмети нима?
89. О‘қув режасини тузишда асосий вазифа нимадан иборат?
90. Узоқ муддатли спорт машғулотларининг турли босқичларида режалаштириш қандай шаклларда амалга оширилади?
91. Илғор режалаштириш ҳужжатларини айтинг?
92. Ўқув режаси нимага асосланади?
93. Ўқув режаси қандай бўлимлардан иборат?
94. Спортчи ёки жамоани тайёрлашнинг узоқ муддатли режаси қандай бўлимларни ўз ичига олади?
95. Жорий режалаштириш ҳужжатларини айтинг?
96. Спортчи тайёрланиш жараёнини бошқариш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда қандай назорат турлари фарқланади?
97. Ўқув режаси нима асосида тузилади?
98. Микротциклни тузишда олдинги ва кейинги машғулотларни қайси томонга йўналтирилганлиги ҳисобга олинадими?
99. Спортда бошқарувнинг асосий вазифаларидан бири нима?
100.Спорт машғулоти қандай цикллар асосида тузилади?
101.Спортчининг ўзини нимасини кузатиши ўзини назорат қилишнинг муҳим элементи ҳисобланади?
102. Спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш пухта ишлаб чиқилган режалаштирувнинг нимасига боғлиқ?
103. Қандай спорт машғулоти узоқ муддатли педагогик жараён ҳисобланади?
104. ....- бу тайёргарлик микротциклларида назорат мусобақа натижаларини, юкламалар динамикасини ва уларнинг ўзаро нисбатларини баҳолаш, шунингдек, спортчининг тайёрланганлик даражасидаги кундалик ўзгаришларни ҳамда унинг техник

ва .тактик ривожланиш даражасини қайд этиш ва таҳлил қилишдир. Нуқталар ўрнига мос сўзларни қўйинг.

105. Спортчини тайёрланганлик даражасини аниқлаш мақсадида машғулот циклларида турли кўрсаткичларни ўлчаш ва баҳолаш бу- .... назоратдир.