

Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси фанидан 100 совал

1.	Gimnastikaning paydo bo'lishi va rivojlanishi xakida qisqacha tu'shinch
2.	Milliy gimnastika tizimlari
3.	Badiy gimnastikaning poyda bo'lishi
4.	Gimnastikaning Olimpiada o'yinlari kiritilishi
5.	Uzbekistonda gimnastikaning rivojlanishi
6.	Gimnastikaning mazmuni va metodik xususiyatlari
7.	Gimnastikaning vazifalari
8.	Gimnastika o'kuv-ilmiy fan sifatida
9.	Gimnastika terminologiyasi
10.	Terminologiyaning ahamiyati
11.	Terminologiyaga ko'yiladigan talablar
12.	Gimnastika terminologiyasi qoidalari
13.	Terminlarni tuzish usullari
14.	Terminlarni qo'llash qoidalari
15.	Terminlarni qisqatirish qoidalari
16.	Umumi rivojlantiruvchi va erkin mashqlar terminologiyasi
17.	Gimnastika jixozlarida bajariladigan mashqlar terminologiyasi
18.	Akrobatik mashqlar terminologiyasi
19.	Badiy gimnastika mashqlari terminologiyasi
20.	Badiy gimnastika mashqlarini yozish qoydalari
21.	Gimnastika turlari
22.	Gimnastika turlarining tasnifi
23.	Gimnastikaning ta'lim –rivojlantiruvchi turlari
24.	Gimnastikaning sag'lomlashtiruvchi turlari
25.	Gimnastikaning sport turlari
26.	Sportda shikostlanish bilan kurashish ahamiyati
27.	Gimnastika darslaridagi shikostlanishlar tasnifi va birinchi yordam
28.	Gimnastika darslarida shikastlanishlarning oldini olish
29.	Yordam va o'z-o'zini ximoya qilish amallari
30.	Maktablarda gimnastika darslarining vazifalari va xususiyatlari
31.	Gimnastika darsining tuzilishi
32.	Darsning tayyorgarlik qismin o'tkazish metodikasi
33.	Darsning asosiy qismini o'tkazish metodikasi
34.	Darsning asosiy qismida o'quvchilarni tashkil etish amallari
35.	Jismoniy yuklamalarni berish amallari
36.	Darsning yakuniy qismni o'tkazish metodikasi
37.	Gimnastika mashshqlarini o'rgatish omillari
38.	Gimnastika mashqlarini o'rgatish usullari
39.	Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni
40.	Badiy gimnastika mashklarining metodik xususiyatlari
41.	Texnik tayyorgarlikning maqsadi va xususiyatlari

42.	Badiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usullari
43.	Badiy gimnastikada xatolar va ularning oldini olish
44.	Saf mashqlari nima?
45.	Saf mashqlarini o'rgatish
46.	Saf amallariga nimalar kiradi?
47.	Saf mashqlarida yurish va harakatlanish
48.	Saf mashqlarida qata saflanish
49.	Saf mashqlarida oralarni ochish va yaqinlashtirish
50.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning sog'lamlashtiruvchi yo'nalishi
51.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar mazmuni
52.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tasnifi
53.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tanlash usullari
54.	Buyimlar bilan bajariladigan mashqlar metodikasi
55.	Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar tasnifi
56.	Amaliy mashqlar
57.	Yurish va yugirish
58.	Muvozanatni saqlash
59.	Tirmashib chiqish (o'rmalash)
60.	Uloqtirish va ilib olish
61.	Og'ir yukni yoki sherigini kutarib olib yurish
62.	Erga yotib yurish
63.	Akrobatik mashqlarni o'rgatish metodikasi
64.	Gimnastikada sakrashlar tasnifi
65.	Gimnastikada tayanmay sakrashlar
66.	Gimnastikada tayanib sakrash texnikasi asoslari
67.	Brusya mashqlari xakida aytib bering
68.	Perekladina (turnik) mashqlari xaqida aytib bering
69.	Dastakli ot mashqlari xaqida aytib bering
70.	Xalqada bajariladigan mashqlar xakida aytib bering
71.	Pas –baland brusda bajariladigan mashqlar xaqida aytib bering
72.	Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar
73.	Gimnastikada umumiy jismoniy tayyorgarlik
74.	Gimnastikada maxsus jismoniy tayyorgarlik
75.	Gruppirovkada tebranish va aylanish
76.	Oldinga umboloq oshish
77.	Orqaga umboloq oshish
78.	Burilish bilan tik sakrashga urgatish
79.	Gimnastikaga tegishli sakrash texnikasiga qisqacha tushincha
80.	Gimnastikada murakkab sakrash texnikasini o'rgatish
81.	Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish
82.	Muvozanatni saqlashga sifatlama
83.	Gimnastika mashqlarining texnikasinig tuzilishi va asoslari
84.	Gimnastikada sakrash texnikasini o'rgatish

85.	Sakrashning asosiy shakllari
86.	Tik oyoqda tayanib burilish murakkabligini o'rgatish
87.	Gimnastikada burilishlarning tasnifi
88.	Gimnastikada texnika asoslari va tuzilishi
89.	Maktabda jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil etish
90.	Wquvchilarda xarakat faolligini shakillnatirish va takomillashtirish
91.	Maktab o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi
92.	Raqs qadamlar va raqs kombinatsiyalar
93.	Raqsning paydo bo'lishi
94.	Uzbek milliy raqsining paydo bo'lishi
95.	Uzbek milliy raqs elementlari
96.	Farg'ona raqs maktabi qo'l va oyoqlarning xolati
97.	Buxaro raqs maktabi qo'l va oyoqlarning xolati
98.	Xorazm raqs maktabi qo'l va oyoqlarning xolati
99.	Sport gimnastikada erkaklar ko'p kurashi jixozlarini aytib bering
100.	Sport gimnastikada ayollar ko'p kurashi jixozlarini aytib bering

Тузган:

Н.Т.АКИМОВ