

## Jismoniy tarbiya va sport fanidan test javoblari

**1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun qachon qabul qilingan?**

✓2000 yil 14 yanvar

**2. Basketbol maydonining o'lchami qancha?**

✓28 m x 15 m

**3. Basketbol musobaqalari necha qismdan iborat?**

✓4 qismdan iborat

**4. «Atlet» so'zining ma'nosi**

✓Bellashuvchi degan ma'noni bildiradi

**5. Badminton o'yinidagi «volan»ning og'irligi qancha?**

✓4,5 - 7 gr

**6. Xalqaro Olimpiada qo'mitasi qachon tashkil topgan?**

✓1894 yil 23 iyun

**7. Butun jahon kurash federatsiyasi qachon tashkil topgan?**

✓1914 yil

**8. Gipodenamiya ma'nosi**

✓Inson harakatini susayishi demakdir

**9. "Texnika" so'zining ma'nosi**

✓"Mahorat va san'at" degan ma'noni bildiradi

**10. "Kurash" deb nimaga aytiladi?**

✓Ikki mard pahlavon yigitning maydondagi bellashuviga aytiladi

**11. Voleybol o'yini necha partiyadan va necha hisobgacha o'ynaladi?**

✓25 hisobgacha taybrek usulida o'ynaladi, 5 yoki 3 ta, oxirgi partiya 15 gacha o'ynaladi

**12. Jismoniy tarbiya deganda nimani tushunasiz?**

✓Jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish majmui

**13. Umumrivojlantiruvchi mashqlar deganda**

✓Organizm jismoniy rivojlanishini ta'minlash, jismoniy yuklamalarga tayyorlash va davolash maqsadida qo'llaniladigan mashqlar

**14. Kuch deganda**

✓Tashqi qarshilikni muskullar tarangligi bilan yengish qobiliyati

**15. Necha jismoniy sifat bor**

✓5 ta

**16. "Tezkorlik" fazilati**

✓Jismoniy harakatlarni qisqa vaqt ichida samarali bajara olish qobiliyati

**17. Chidamlilik nima?**

✓Uzoq vaqt jismoniy harakatlarni charchamasdan bajara olish qobiliyati

**18. "Chaqqonlik" deganda**

✓Harakatlarni tez va epchil bajara olish hamda o'ziga qulay vositalardan tezkor foydalana olish qobiliyati

**19. "Egiluvchanlik" deganda**

✓Tayanch-harakat apparatini harakatchanligi keng ko'lamda harakatlar bajara olish qobiliyati

**20. Yengil atletika sport turi necha turga bo'linadi?**

✓5 ta

**21. Gimnastika sport turi necha turga bo'linadi?**

✓4 ta

**22. Xalqaro futbol federatsiyasi qachon tashkil topgan?**

✓1904 yil

**23. Futbol sport turining vatani**

✓Angliya

**24. Futbol komandasi tarkibi**

✓11 ta

**25. Butun jahon shaxmat federatsiyasi qachon tashkil topgan?**

✓1924 yil

**26. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya qanday amalga oshiriladi?**

✓Davlat ta'lim standartlariga muvofiq jismoniy tarbiya mutaxassislari tomonidan amalga oshiriladi

**27. "Gimnastika" so'zining ma'nosi**

✓Yunoncha "gimnos" so'zidan – yalang'och degan ma'no

**28. Shaxmat bo'yicha birinchi jahon chempioni (O'zbekiston)**

✓R.Qosimjonov

**29. Aholi jismoniy kamolotini aniqlash me'yori**

✓Alpomish va Barchinoy maxsus testi

**30. «Jismoniy rivojlanish»**

✓Kishining hayoti davomida organizm morfologik xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni

**31. «Jismoniy ish qobiliyati»**

✓Kishini jismoniy ishini bajarish imkoniyati

**32. Jismoniy mashq deb**

✓Ongli ravishda bajariladigan har qanday harakat faoliyati

**33. Jismoniy sifatlar**

✓Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik

**34. O'zbekiston iftixorlari faxriy unvoni qachon ta'sis etilgan?**

✓1995 yil

**35. Gandbol qachon va qayerda kashf etilgan?**

✓1898 yil, Daniya

**36. Zamonaviy Olimpiada o'yinlari tashabbuskori**

✓Per de Kuberten

**37. Voleologiya**

✓Mustahkam salomatlik, sog'lom va aqlan yetuk avlodni tarbiyalash fani

**38. Komil inson deganda**

✓Onggi yuksak, mustaqil fikrlay oladigan, xulqi bilan o'zgalarga ibrat bo'ladigan bilimli, ma'rifatli kishilar

**39. Birinchi zamonaviy Olimpiada o'yinlari**

✓1896 yil, Afina

**40. Vitamin "A" xususiyati**

✓Bo'y o'sishiga, ko'rish qobiliyatiga va teri holatiga yordam beradi

**41. Vitamin "S" xususiyati**

✓Bu vitamin yetishmasa, immunitet tanqisligi va kasalliklar paydo bo'ladi

**42. Stadion so'zining ma'nosi**

✓Yunoncha "Stadio" – sport musobaqalari o'tkaziladigan joy

**43. O'zbekiston Parij Olimpiadasida nechta medal oldi?**

✓18 ta

**44. Umumjamoa hisobida nechanchi o'rin?**

✓18-o'rin

**45. Stol tennisi yana qanday ataladi?**

✓Ping-pong

**46. Shashka so'zi ma'nosi**

✓Forscha "naqsh tosh"; inglizcha Draught – reja

**47. Shaxmat so'zi qayerdan olingan?**

✓Forscha "ShAX" – qirol, hukmdor

**48. «Akrobatika» so'zi**

✓Yunonchadan "zanjir ustida yuraman, yuqoriga chiqaman" degan ma'no

**49. "5 tashabbus olimpiadasi" nechta sport turi bo'yicha o'tkaziladi?**

✓5 ta

**50. O'zbekistonda 3 bosqichli sport musobaqalari**

✓Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada

**51. Shaxmatda bitta o'yinchida nechta piyoda mavjud?**

✓8 ta

**52. Eng ko'p Olimpiada o'yinlarida qatnashgan o'zbek sportchisi**

✓Oksana Chusovitina