

ВОПРОСНИК

по первому этапу аттестации на занятие тренерской деятельностью в Республике
Узбекистан

(Утвержден протоколом Заседания Республиканской комиссии по аттестации на занятие тренерской деятельностью в Республике Узбекистан № 2 от 7.09.2012 г.)

I. ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

1. Область изучения педагогической науки.
2. Цели воспитания гармонично развитого поколения.
3. Идея формирования совершенной личности.
4. Средства педагогического воздействия на личность.
5. Методы педагогического воздействия на личность.
6. Приемы педагогического воздействия на личность.
7. Общая характеристика принципов обучения (образования).
8. Характерные особенности принципа последовательности и преемственности в обучении.
9. Характерные особенности принципа создания оптимальных условий для обучения.
10. Характерные особенности принципа сознательного отношения обучающихся в процессе обучения.
11. Характерные особенности принципа опоры. Положительный пример.
12. Характерные особенности принципа обучения на высоком уровне трудностей.
13. Соотношение понятий «обучение» и «образование».
14. Соотношение творческого подхода и стандартных рецептов в обучении.
15. Статусно-ролевая позиция педагога и педагогической деятельности в современной педагогике.
16. Искусство воспитания и педагогический талант.
17. Морально-нравственный облик педагога.
18. Сущность и содержание педагогического общения.
19. Общая характеристика статусно-позиционной функции воспитания.
20. Субъекты воспитания.
21. Общая характеристика патриотического воспитания.
22. Общая характеристика профессионального воспитания.
23. Общая характеристика правового воспитания.
24. Общая характеристика нравственного воспитания.
25. Общая характеристика эстетического воспитания.
26. Область изучения психологической науки.
27. Содержание психических процессов и их характерные особенности.
28. Общая характеристика познавательной (интеллектуальной) области психики.
29. Общая характеристика эмоциональной (чувственной) области психики.
30. Общая характеристика волевой (активной) области психики.
31. Значение психологии в обучении и воспитании подрастающего поколения.

32. Значение психологических качеств в управленческой и организационной деятельности.

33. Практическое применение психологических знаний в различных областях человеческой деятельности.

34. Какие методы и приемы изучения психики существуют?

35. Значение метода наблюдения (опыта) в познании психической природы человека.

36. Значение метода беседы (опроса) в познании психической природы человека.

37. Взаимосвязь деятельности мозга и психики человека.

38. Взаимосвязь деятельности нервной системы и психики.

39. Взаимосвязь физиологических изменений организма и психики человека.

40. Сущность социального развития и самосознания личности.

41. Содержание социально-психологической направленности личности.

42. Виды темпераментов и их сущность.

43. Социально-психологические проявления воли.

44. Эмоции и чувства: их взаимосвязь и различия.

45. Личностный подход в управлении коллективом.

Список рекомендуемой литературы

1. Бабанский Ю.К. Педагогика.–М., 1989 г.
2. Радугин А.А. Психология и педагогика.– М., 2000 г.
3. Психология и педагогика. Учебное пособие/ Под редакцией К.А.Абульхановой и др.–М., 1998 г.
4. Мунаваров А. Педагогика.–Т., 1999 г.
5. Бодалев А.А. Психология о личности.–М., 1988 г.
6. Общая психология. Под ред. А.В.Петровского. Перераб.–М., 1999 г.
7. Гальперин П.Я. Введение в психологию.–М., 1986 г.
8. Психологический словарь.–М., 1990 г.
9. Психология. Словарь/ Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.–М., 1990 г.
10. Прохорова М.В., Сидиров А.А., Синюхин Б.Д., Семенов А.Г. Педагогика физической культуры. Учебник. Издание 3-е, дополненное и переработанное.
11. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка единоборцев.–Т., 2010 г.
12. Педагогика. Таълим назарияси., Услубий кўлланма.–Т., 2009 й.
13. Педагогика. Тарбия назарияси., Услубий кўлланма.–Т., 2009 й.
14. Гаппаров З.Г. Яккакурашчиларни психологик тайёрлаш (эркин кураш мисолида).–Т., 2010 й.
15. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Дарслик.– Т., 2011 й.
16. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник.–Т., 2009 г.

II. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

1. Как называются вены, по которым течет артериальная кровь?
2. В чем выражается химическая терморегуляция?
3. Что происходит в процессе теплообразования?
4. Что имеет значение в физической терморегуляции?
5. Что регулирует температуру тела?
6. В чем выражены черты меланхолика?
7. В чем выражены черты холерика?
8. В чем выражены черты сангвиника?
9. В чем выражены черты флегматика?
10. Что включает в себя жизненная емкость легких?
11. Сколько требуется белка (гр.) при работе средней тяжести?
12. Что является основной причиной утомления нервных центров?
13. При каких обстоятельствах повышается артериальное давление?
14. Что такое артериальный пульс?
15. Органы с наиболее интенсивным теплообразованием.
16. Что происходит при значительной потере крови?
17. В чем выражена природа автоматизации сердца?
18. Что относится к световоспринимающей части глаза?
19. В чем выражены физиологические свойства поперечно-полосатых мышц?
20. Как выражен слабый тип по Павлову?
21. Что подразумевается под термином «жизненная емкость легких»?
22. При каких условиях наблюдается положительный азотистый баланс?
23. Каковы физические свойства мышц?
24. Что входит в состав свободной нижней конечности?
25. Какую форму имеет тазобедренный сустав?
26. Ученый-врач средневековья, внесший вклад в развитие современной спортивной медицины.
27. Какова роль гемоглобина?
28. Какие движения совершаются в шаровидных суставах?
29. Соединение позвонков и их свойства.
30. Из каких костей образуется грудная клетка?
31. Какие кости участвуют в образовании плечевого сустава?
32. Какие кости участвуют в образовании локтевого сустава?
33. В какой части системы дыхания происходит газообмен?
34. Что участвует в регуляции температуры тела?
35. Назовите физические свойства мышц.
36. Что имеет значение в химической терморегуляции.
37. Что изучает предмет анатомия человека?
38. На какие виды подразделяется предмет анатомии?
39. Что изучает метод антропометрии?
40. На какие морфологические признаки подразделяется конституция человека?
41. Какую функцию выполняют скелет?
42. Из каких костей состоит туловище?
43. Какие кости относятся к плоским костям?

44. Из скольких позвонков состоит позвоночный столб?
45. Как образуется позвоночный канал?
46. Какую функцию выполняет позвоночный столб?
47. Произошел перелом ключицы. Какие движения в плечевом суставе нарушены?
48. Что называется лёгочной вентиляцией?
49. С какими костями сочленяются грудные позвонки?
50. Из каких частей состоят рёбра?
51. В образовании чего участвуют рёбра?
52. Какие рёбра являются истинными?
53. Какие рёбра являются ложными?
54. Какие рёбра являются Колеблющимися?
55. Сколько пар рёбер имеется?
56. Сколько углов имеет лопатка?
57. В образовании чего участвует суставная впадина лопатки?
58. Какую форму имеет ключица?
59. Какие кости образуют грудную клетку?
60. Чем отличается грудная клетка женщин от грудной клетки мужчин?
61. Какие кости относятся к костям плечевого пояса?
62. Какое химическое соединение способствует транспорту кислорода в крови?
63. Из скольких костей состоят запястья?
64. С какой целью в спортивной медицине используют фармакологические средства восстановления?
65. Из каких костей состоит скелет нижней конечности?
66. Что необходимо для поддержания здорового функционирования организма?
67. Что включает в себя жизненная ёмкость лёгких?
68. Где в целом организме раньше всего развивается утомление?
69. Какими признаками отличается мужской таз от женского?
70. Что наблюдается чаще всего у школьника в результате неправильного сидения за партой?
71. Какие условия нужны для образования сустава?
72. С помощью чего соединяются тела позвонков?
73. Какую форму имеет плечевой сустав?
74. На какие части делится полость таза?
75. Какую форму имеет тазобедренный сустав?
76. Какую форму имеет коленный сустав?
77. Какие движения осуществляются в коленном суставе?
78. Из каких костей образуется голеностный сустав?
79. Какие виды костей скелета различают?
80. Неорганический состав кости?
81. Органический состав кости?
82. У больного наблюдается жидкий стул (понос). Какая кишка поражена?
83. Сколько времени держится пища в толстой кишке?
84. Если у больного болит правая подреберная область. Какой орган поражен?

85. Какие зоны различают в носовой полости?
86. При анализе мочи у больного отмечается наличие белка. Какой орган поражен?
87. Из каких веществ состоит почка?
88. Из скольких камер состоит сердце?
89. Как называются мышцы действующие в противоположных направлениях?
90. Какие части различают в мышце?
91. На каком пальце имеются 2 фаланги?
92. Какие кости относятся к костям пояса нижней конечности?
93. На какие группы делятся мышцы груди?
94. Какие мышцы относятся к мышцам груди?
95. Где расположена диафрагма?
96. Сколько частей различают в диафрагме?
97. Какие мышцы относятся к поверхностным мышцам шеи?
98. На какие группы разделяются мышцы головы?
99. Какие мышцы относятся к жевательным?
100. На какие группы делятся мышцы плеча?
101. На какие группы делятся мышцы предплечья?
102. Какой орган выполняет функцию обоняния?
103. Действие адреналина на деятельность сердца.
104. Количество крови выбрасываемое желудочками сердца за 1 минуту.
105. Из каких оболочек состоит стенка сердца?
106. Что являются переносчиками газов - кислорода и углекислого газа.
107. Состав крови в большом круге кровообращения.
108. Какие биологические жидкости берутся для антидопингового контроля?
109. Мышца, разгибающая голень.
110. Чем обусловлено увеличение щитовидной железы?
111. В каких случаях накладывается жгут?
112. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?
113. Самый крупный артериальный сосуд организма.
114. Основные функции печени.
115. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?
116. На какой срок жгут накладывается летом?
117. Где расположена поджелудочная железа?
118. Какими топографическими особенностями характеризуется печень?
119. Какую функцию выполняет полость носа?
120. Выполнение какой работы мышцей является релаксацией?
121. Функциональные состояния мышечного акта.
122. Основные мышцы вдоха.
123. Плоскость, которая делит тело на две симметричные половины.
124. Самый подвижный сустав обеспечивающий 6 видов движений вокруг трёх осей вращения.
125. Пути энергообеспечения мышцы при достаточном обеспечении кислородом.

126. Дайте определение понятию "Адаптация".
127. Метод определения силы мышц у человека.
128. Что такое гипоксия?
129. Первая помощь при ранении сонной артерии.
130. Характерные признаки артериального кровотечения.
131. Какая группа крови является универсальным реципиентом?
132. Что является самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног?
133. Как правильно обработать рану?
134. Что относится к закрытым повреждениям?
135. Из каких отделов состоит ЦНС(центральная нервная система)?
136. Какой фактор увеличивает частоту дыхания?
137. Факторы, влияющие на физическое развитие.
138. Что такое "Печеночно - болевой синдром"?
139. Что составляют систему кровообращения?
140. Оказание первой медицинской помощи при открытом переломе со смещением костей.
141. Как называется сокращение предсердий и желудочков сердца?
142. Какую функцию выполняют эритроциты?
143. По каким сосудам кровь течет к сердцу?
144. По каким сосудам кровь оттекает от сердца?
145. Симптомы предстартовой лихорадки.
146. Из соединения скольких костей состоит тазовая кость?
147. Средства восстановления спортивной работоспособности.
148. Субъективные критерии самоконтроля.
149. Основные точки опоры на подошвенной поверхности стопы.
150. Дайте определение ВПН (врачебно-педагогические наблюдения)?
151. Как называется первый шейный позвонок?
152. При развитии у подростка сутуловатой осанки ваши рекомендаций по коррекции нарушения осанки.
153. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
154. Первая медицинская помощь при кровотечениях?
155. Первая медицинская помощь при открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны.
156. Первая помощь при обморожении.
157. С какой частотой выполняется искусственное дыхание "изо рта в рот"?
158. Какой режим более рационален для питания спортсменов?
159. Сколько должно быть время перерывов между приемами пищи?
160. За сколько часов до соревнований необходимо принимать пищу?
161. На сколько групп подразделяются витамины?
162. Каким заболеванием является эпидермофития?
163. Гигиеническая норма воздухообмена в час.
164. Сколько энергии дает 1 грамм белка?
165. Сколько энергии дает 1 грамм углевода?
166. Сколько энергии дает 1 грамм жира?
167. Что такое акклиматизация?
168. Какой должна быть одежда спортсмена?

169. Что означает слово "гигиена"?
170. Что такое эпидемия?
171. Каким прибором определяется освещенность?
172. Укажите условия гигиены сна спортсмена.
173. Химический состав пищевых продуктов.
174. Укажите общие закаливающие процедуры.
175. Какой должна быть обувь спортсменов?
176. Что такое иммунитет?
177. Кто является источником распространения СПИДа?
178. Первая до врачебная помощь при тепловом и солнечном ударе.
179. Какой вид кровотечения требует применения кровоостанавливающего жгута?
180. Первая до врачебная помощь при проникающем ранении грудной клетки.
181. Признаки перелома ребер.
182. Первая до врачебная помощь при переломе верхних и нижних конечностей.
183. Способ транспортировки пострадавшего с переломом позвоночника.
184. Первая до врачебная помощь при пищевых отравлениях.
185. Первая до врачебная помощь при отравлении угарным газом.
186. Первая до врачебная помощь при открытой черепно-мозговой травме.
187. Первая помощь при судорогах в мышцах.
188. Признаки тупой (закрытой) травмы живота.
189. Как наложить транспортную шину при переломе кости в нижней трети бедра?

Список рекомендуемой литературы

1. Липченко В.Я. Атлас нормальной анатомии человека.–М., Медицина, 2009 г.
2. Агаджанян Н.А., Власова И.Г., Трошин В.И. Основы физиологии человека, Учебник.–М., 2009 г.
3. Уилмор Дж. Костелл- Физиология спорта – Киев, 2000 г.
4. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина – Курс лекций и практических занятий. Часть 1, часть 2., –М., 2005 г.
5. Дубровский В.И., Спортивная медицина. Изд-во Владос, 2005 г.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник для медицинских институтов и институтов физич. Культуры.–М., 2002 г.
7. Физическая реабилитация. Учебник для институтов физической культуры под редак. Попова С.Н., Ростов-на-Дону. 1990 г.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.–М., ФиС, 1991 г.
9. Спортивная медицина - Учебник для институтов физич. Культуры, под редак. Карпмана В.Л., ФиС, 1987 г.
10. Дембо А.Г., Врачебный контроль в спорте.–М., Медицина, 1988 г.
11. ВигеХ., Орте Э., Атлас анатомии человека.–М., лабиринт Пресс, 2007 г.
12. Ахмедов Н.К., Атлас. Одам анатомияси. 1 ва 2 жилд.–Т., «Ибн Сино», 1998 й.
13. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси. Дарслик., 1 ва 2 жилд.–Т., 2005-2006 йй.

14. Никитюк Б.А., Лысов П.К., Анатомия (с основами спортивной морфологии). –М., Медицина, 2003 г.

15. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека.–М., «Человек», 2011 г.

16. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И., Анатомия человека – СПбб., Издат . дом СПбМАПО, 2005 г.

III. ИДЕЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ И ОСНОВЫ ДУХОВНОСТИ

1. Демократия и ее основные признаки.
2. Пути становления демократического общества и его цели.
3. Конституция – основа прав человека и гражданина.
4. Основные права и свободы граждан Республики Узбекистан.
5. Права и свободы граждан.
6. Конституционные обязанности человека и граждан Узбекистана.
7. Взаимосвязь понятий «демократия», «духовность» и «просветительская деятельность».
8. Построение гражданского общества и роль махалли в развитии духовной культуры.
9. Махалля – центр духовно-нравственного воспитания молодежи.
10. Особенности взаимоотношений личности и общества.
11. Роль государства в условиях рыночной экономики.
12. Основные этапы развития Узбекистана за годы независимости и приоритеты дальнейшего прогресса в обществе.
13. Патриотизм, гражданственность и государственные символы в духовном развитии личности.
14. Роль СМИ в становлении демократического общества и как фактор формирования общественного сознания.
15. Свобода совести в формировании духовности общества и развитии демократии.
16. Сущность понятий «идеология», «идея». Прогрессивные и разрушительные идеи.
17. Сущность понятия «идеологический вакуум».
18. Формы и виды идеологических угроз и их негативные последствия.
19. Взаимосвязь национальной идеологии и духовности общества.
20. Практическое применение идеи национальной независимости в Узбекистане.
21. Сущность проблемы формирования гармонично-развитого поколения в Узбекистане.
22. Взаимосвязь национальной идеи, духовности человека и науки.
23. Глобализация и просвещение человека.
24. Вопросы нравственно-гуманистического воспитания человека в религиозных учениях.
25. Роль спорта в духовной жизни человека.
26. Роль семьи в процессе практической реализации идеи национальной независимости.
27. Сущность идея национальной независимости.

28. Сущность глобальных проблем и пути их разрешения.
29. Содержание общих целей, ценностей и традиций узбекского общества.
30. В чем заключается единство общечеловеческих и национальных ценностей?
31. Каковы нравственные ценности Узбекистана и их влияние на становление духовности общества.
32. Труд и общение как духовные ценности узбекского народа.
33. В чем состоит духовная ценность национальных традиций, обычаев и обрядов.
34. Духовное наследие и его значение в формировании человека и общества.
35. Роль культурного наследия в формировании демократического общества.
36. Источники духовности в Узбекистане.
37. Развитие международных отношений между Республикой Узбекистан и мировым сообществом.
38. Основные принципы внешней политики Узбекистана.
39. Труд, предприимчивость и инициатива как основа благополучия страны.
40. Гарантии прав и свобод несовершеннолетних граждан.
41. Социальные нормы в обществе: их влияние на формирование личности.
42. Моральная ответственность личности.
43. Понятие и сущность нравственности.
44. Законодательный орган Республики Узбекистан и его деятельность.
45. Сущность идеологической угрозы.
46. Характеристика «республики»
47. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (в редакции Закона Республики Узбекистан №ЗРУ-394 от 4 сентября 2015 г.).
48. Трудовой кодекс Республики Узбекистан.
49. Государственные символы Республики Узбекистан (Государственный флаг Республики Узбекистан, Государственный герб Республики Узбекистан, Государственный гимн Республики Узбекистан).
50. Закон Республики Узбекистан «О профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних» № ЗРУ-263 от 29 сентября 2010 года.
51. Закон Республики Узбекистан «Об ограничении распространения и употребления алкогольной и табачной продукции» № ЗРУ-302 от 5 октября 2011 года.
52. Закон Республики Узбекистан «О государственном языке Республики Узбекистан» (в редакции Закона Республики Узбекистан № 167-І от 21 декабря 1995 г.).
53. Национальная программа по подготовке кадров (утверждено Законом Республики Узбекистан № 463-І от 29 августа 1997 г.).
54. Закон Республики Узбекистан «О введении узбекского алфавита, основанного на латинской графике» № 931-ХІІ от 2 сентября 1993 года.
55. Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах
56. Пять приоритетных направлений развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах (1-совершенствование государственного и общественного строительства; 2- обеспечение верховенства закона и дальнейшее реформирование судебно-правовой системы; 3-развитие и либерализацию экономики; 4-развитие

социальной сферы; 5-обеспечение безопасности, межнационального согласия и религиозной толерантности, осуществление взвешенной, взаимовыгодной и конструктивной внешней политики) и их содержание.

57. Государственные программы по реализации Стратегии действий в «Год диалога с народом и интересов человека» (2017 год) и «Год активного предпринимательства, поддержки инновационных идей и технологий» (2018 год).

58. Концепция административной реформы в Республике Узбекистан

Список рекомендуемой литературы

1. Каримов И.А. Законы – на службу интересам народа.–Т., 1996 г.
2. Идея национальной независимости: 50 вопросов и ответов.–Т., 2003 г.
3. Идея национальной независимости и основы духовности. Учебник для учащихся 7-8 классов.–Т., 2007 г.
4. Конституция Республики Узбекистан. – Т., 2003 г.
5. «Концепция дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране», доклад Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова на совместном заседании Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 12.11.2010 г.
6. Костецкий В. А. Конституция РУз. Словарь-справочник. –Т., 2003г.
7. Каримов И.А. “Юксак маънавият – энгилмас куч”. – Т., Маънавият, 2008 й.
8. “Основы духовности” Учебник для академических лицеев и профессиональных колледжей. – Т., 2007 г.
9. И.А. Каримов “Узбекистан на пороге достижения независимости”. – Т., 2012 г.
10. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» №УП-4947 от 7 февраля 2017 года.
11. Указ Президента Республики Узбекистан «Об утверждении концепции административной реформы в Республике Узбекистан» № УП-5185 от 8 сентября 2017 года.
12. www.lex.uz - Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан

VI. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья человека, его физического и спортивного совершенствования.
5. Профессиональная направленность физического воспитания.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
7. Гуманитарная значимость физической культуры.
8. Ценностные ориентации и отношение к физической культуре.
9. Основы организации физического воспитания в вузе.
10. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
11. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
12. Образ жизни и его влияние на здоровье.
13. Влияние окружающей среды на здоровье.
14. Наследственность и ее влияние на здоровье.
15. Здоровье в росте потребностей и ценностей культурного человека.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации (расслабления).
18. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Общая и моторная плотность занятия.
22. Методы воспитания силы.
23. Методики воспитания силовых способностей.
24. Воспитание скоростно- силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
25. Некоторые условия эффективного выполнения силовых упражнений.
26. Правила регулирования дыхания.
27. Силовые упражнения в системе занятий.
28. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
29. Основные понятия о быстроте.
30. Скоростные способности.
31. Задачи по развитию скоростных способностей.
32. Средства воспитания скоростных способностей.
33. Методы воспитания скоростных способностей.
34. Основы методики воспитания быстроты.
35. Воспитание быстроты простой двигательной реакции.
36. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций.
37. Воспитание быстроты движений.
38. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
39. Теоретические основы воспитания выносливости.

40. Средства воспитания выносливости.
41. Методы воспитания выносливости.
42. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные (длительные упражнения) возможности человека.
43. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
44. Оценка уровня развития выносливости.
45. Теоретические основы воспитания гибкости.
46. Средства и методы воспитания гибкости.
47. Методика развития гибкости.
48. Боковые искривления позвоночника.
49. Определение жизненной емкости легких.
50. Характеристики в основе антропометрических стандартов.

Список рекомендуемой литературы

1. Коц Я.М., Спортивная физиология. Физкультура и спорт, – М., 1986 г.
2. Железяков Ц.О. Сущности спортивной формы.//Теория и практика физической культуры, 1997, №7.
3. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физкультура и спорта. – Т., УзДЖТИ. 2005 г.
4. Платонов В.П. Теория спорта 2002 г.
5. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т., 2005 й.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Зарқалам”, – Т., 2004 г.
7. Кошбахтиев И.А., Ахматов М. “Валеология асослари”. Учебник (для студентов физкультурных вузов и факультетов физического воспитания). – Т., 2005 г.
8. Рахимов М.М. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Т., 2006 й.
9. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. – Т., 2007 й.
10. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари”. – Т., 2007 й.
11. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. –Т., 2005 й.
12. Алламуродов Ш., Нурамедов А.М. Спорт биомеханикаси. – Т., 2009 й. – 312 б.
13. Содиков Қ., Арипова С.Х. Ёш физиологияси ва гигиена. – Т., 2009.- 310 б.
14. www.ziyonet.uz