

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

“KELISHILDI”

Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar
vazirligi _____
“ ” _____ 2023 yil

“TASDIQLAYMAN”

Urganch davlat universiteti rektori



B.Abdullayev

_____ 2023 yil

KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI VA
BAHOLASH MEZONI

61010300 – Sport faoliyati (Og‘ir atletika) ta’lim yo‘nalishi
uchun

Urganch – 2023

Dastur Urganch davlat universiteti o'quv-uslubiy Kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2023 yil 19-aprel 4-sonli majlis bayoni.

Tuzuvchilar:

UrDU "Sport faoliyati" kafedrası mudiri: p.f.n., dotsent, F.T.Masharipov

UrDU "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani: p.f.n., dotsent S.U.Ko'palov

UrDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: p.f.b.f.d. (PhD) Z.T.Sherov

UrDU "Sport faoliyati" kafedrası dotsenti: B.J.Yadgarov

UrDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi: p.f.b.f.d. (PhD) J.Sh.Jammatov

Taqrizchilar:

UrDU "Sport faoliyati" kafedrası professori: M.M.Raximov

UzMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrası mudiri prof: I.B.Aliev

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi Urganch davlat universiteti 61010300-Sport faoliyati (Og‘ir atletika) ta’lim yo‘nalishi yo‘nalishi bo‘yicha 2023-2024 o‘quv yili qabuli uchun abiturentlardan qabul qilinadigan ijodiy (kasbiy) imtihonlarning me‘yoriy talabalari, baholash mezonlari hamda o‘tkazish tartibi

KIRISH

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarga o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustax-kamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol topish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me‘yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni va “Ta’lim” to‘g‘risidagi Qonunlari, hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ – 2909-sonli “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2017 yil 27 iyuldagi PQ – 3151-sonli “Oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarning ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020-yil, 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 5924-sonli Farmoni, 2021-yil 5 noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomil-lashtirish orqali Olimpiya va Paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ – 5279-son Qarori va 2022 yil 15 iyundagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Davlat oliy ta’lim muassasalariga o‘qishga qabul qilish jarayonlarini tashkil etish to‘g‘risidagi” PQ-279-son Qarorlari shular jumlasidandir.

Ushbu dastur O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Kengashida ko‘rib chiqilgan kasbiy imtihonlar dasturi va baholash me‘zonlari asosida tuzilgan.

Dastur Urganch davlat universitetining 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalish bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturi umumiy o‘rta va o‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi (BO‘SM, OZIMI) jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan, abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini baholashga mo‘ljallangan.

Dasturning maqsadi va vazifalari

Dasturning asosiy maqsadi – abituriyentlarning jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilim, ko‘nikma va malakalari (umumiy va maxsus jismoniy (texnik) tayyorgarlik) holati darajasini belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholashdan iboratdir.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2017 yil 20 iyundagi 393- sonli Qarori bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim muassasalarining bakalavriyatiga talabalarni qabul qilish tartibi va qoidalari to‘g‘risida”gi Nizomga muvofiq

2023/2024 o'quv yilida Urganch davlat universitetiga 61010300 – Sport faoliyati (**Og'ir atletika**) ta'lim yo'nalishi bo'yicha qabul e'lon qilingan.

Yuqoridagi ta'lim yo'nalishidan ya'ni sport faoliyati (faoliyat yo'nalishlari bo'yicha) bo'yicha ko'p ballik baholash tizimi asosida kasbiy (ijodiy) imtihonlar o'tkaziladi (sport turlari bo'yicha me'yoriy talablar va baholash mezonlari ilova qilinadi).

Abiturentlar tanlangan sport turidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshira-dilar. Ijobiy (kasbiy) imtihonlarni o'tkazishda har bir abituriyentdan o'z qobiliyatini yuqori darajada namoyon qilishiga imkoniyat yaratiladi. Sport turlari bo'yicha ijobiy (kasbiy) imtihon ballarining maksimal yig'indisi (summasi) sinov natijalariga ko'ra (umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha) – 156 ballni tashkil etadi.

Tanlangan sport turi bo'yicha me'yoriy talablar sport turlarining xususiyat-lariga oid mashqlardan tuzilgan.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazish tartibi

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazish maxsus ishlab chiqilgan me'yorlarni qabul qilishdan iborat. Imtihonning har bir qismini topshirish yuqori jismoniy yuklama (nagruzka) va emonsional zo'riqishni talab etadi. Shuni hisobga olgan holda abiturentlarga qulaylik va o'z imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida ijobiy imtihonlar guruhlariga bo'lingan holda o'tkaziladi hamda bir necha imkoniyatning eng yaxshi natijasi tanlab olinadi.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlar quyidagi tartibda o'tkaziladi:

a) abiturentning guruh ro'yxati va pasporti tekshirilgandan so'ng u imtihon topshirish uchun taklif qilinadi;

b) har bir abiturent tanlangan sport turi talablariga mos ravishda sport kiyimida bo'lishi lozim;

v) predmet komissiyasi raisi va imtihon qabul qiluvchilar abiturentlarga imtihonlarni topshirish tartibi va qoidalarini tushuntiradilar;

g) har bir abiturentga sport kiyimini kiyish, chigal yozdi mashqlari (razminka) bajarish va imtihon topshirishga tayyorlanish uchun vaqt beriladi;

d) har bir me'yor topshirilganidan so'ng abiturent tomonidan ko'rsatilgan natija va unga qo'yilgan tegishli (baholash mezonlariga muvofiq ravishda) ball e'lon qilinadi;

e) barcha me'yorlar qabul qilinganidan so'ng abiturentlarga kasbiy (ijodiy) imtihonda to'plangan umumiy ballari e'lon qilinadi;

j) kasbiy (ijodiy) imtihonlarni qayta topshirishga ruxsat etilmaydi;

z) kasbiy (ijodiy) imtihonlarga kechikib kelgan yoki uning birida ishtirok etmagan abiturentlar kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshirishga qo'yilmaydi.

Hujjat topshirgan abituriyentlar sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar. Sport faoliyati (xotin qizlar sportini rivojlantirish) yo'nalishi bo'yicha hujjat topshirgan abituriyentlar ayollarga mo'ljallangan sport faoliyati turlaridan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha erkaklar va ayollar uchun 1000 va 800 metrga yugurish qobiliyatini aniqlash bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonning baholash

ME Z O N L A R I

Maksimal ball – 63				
Erkaklar			Ayollar	
1000 m (daq,s.)			800 m (daq,s.)	
	Natija	Ballar	Natija	Ballar
1.	2:53.00	63	2:53.00	63
2.	2:53.50	62	2:53.50	62
3.	2:54.00	61	2:54.00	61
4.	2:54.50	60	2:54.50	60
5.	2:55.00	59	2:55.00	59
6.	2:55.50	58	2:55.50	58
7.	2:56.00	57	2:56.00	57
8.	2:56.50	56	2:56.50	56
9.	2:57.00	55	2:57.00	55
10.	2:57.50	54	2:57.50	54
11.	2:58.00	53	2:58.00	53
12.	2:58.50	52	2:58.50	52
13.	2:59.00	51	2:59.00	51
14.	2:59.50	50	2:59.50	50
15.	3:00.00	49	3:00.00	49
16.	3:00.50	48	3:00.50	48
17.	3:01.00	47	3:01.00	47
18.	3:01.50	46	3:01.50	46
19.	3:02.00	45	3:02.00	45
20.	3:02.50	44	3:02.50	44
21.	3:03.00	43	3:03.00	43
22.	3:03.50	42	3:03.50	42
23.	3:04.00	41	3:04.00	41
24.	3:04.50	40	3:04.50	40
25.	3:05.00	39	3:05.00	39
26.	3:05.50	38	3:05.50	38
27.	3:06.00	37	3:06.00	37
28.	3:06.50	36	3:06.50	36
29.	3:07.00	35	3:07.00	35
30.	3:07.50	34	3:07.50	34
31.	3:08.00	33	3:08.00	33
32.	3:08.50	32	3:08.50	32
33.	3:09.00	31	3:09.00	31
34.	3:09.50	30	3:09.50	30
35.	3:10.00	29	3:10.00	29
36.	3:10.50	28	3:10.50	28
37.	3:11.00	27	3:11.00	27
38.	3:11.50	26	3:11.50	26
39.	3:12.00	25	3:12.00	25
40.	3:12.50	24	3:12.50	24

41.	3:13.00	23	3:13.00	23
42.	3:13.50	22	3:13.50	22
43.	3:14.00	21	3:14.00	21
44.	3:14.50	20	3:14.50	20
45.	3:15.00	19	3:15.00	19
46.	3:15.50	18	3:15.50	18
47.	3:16.00	17	3:16.00	17
48.	3:16.50	16	3:16.50	16
49.	3:17.00	15	3:17.00	15
50.	3:17.50	14	3:17.50	14
51.	3:18.00	13	3:18.00	13
52.	3:18.50	12	3:18.50	12
53.	3:19.00	11	3:19.00	11
54.	3:19.50	10	3:19.50	10
55.	3:20.00	9	3:20.00	9
56.	3:20.50	8	3:20.50	8
57.	3:21.00	7	3:21.00	7
58.	3:21.50	6	3:21.50	6
59.	3:22.00	5	3:22.00	5
60.	3:22.50	4	3:22.50	4
61.	3:23.00	3	3:23.00	3
62.	3:23.50	2	3:23.50	2
63.	3:24.00	1	3:24.00	1
	3:24.01 va undan ko'p	0	3:24.01 va undan ko'p	0

**O'G'IR ATLETIKA BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI (erkaklar, ayollar uchun)**

maksimal ball - 93

DAST KO'TARISH

<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya; 2. qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilgan holatda bo'lishi; 3. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 4. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 5. belni bukilib turishi; 6. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. boshni noto'g'ri joylashishi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'imi bilan boshlash; 2. boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi; 3. shtangani yunalish traektoriyasi (aylana simon); 4. irg'itish fazasini noto'g'ri bajarilishi; 5. final tezlanish (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi; 6. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash; 7. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'lni bir vaqtda harakatlanmasligi; 8. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda oyoqlarni bir vaqtda harakatlanmasligi; 9. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda tanani taxtasupaga tegishi; 10. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilib qolsa; 11. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani oldinga yoki orqaga tushib ketishi. 12.
<p>Izoh:- shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan: dast ko'tarishda erkaklar uchun 105%; ayollar uchun 85% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan mashq texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 42,8 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun 15,3 ball belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,7 jarima ballga belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -1,7; -3,4; -5,1; -6,8; -8,5; -10,2; -11,9; -13,6; -15,3). - mashqni bajarish jarayoni uchun 27,5 ball belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 2,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5; -15,0; -17,5; -20,0; -22,5; -25,0; -27,5).</p>	

KO'KRAKKA KO'TARISH

Dastlabki holatdagi hatoliklar:

1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya;
2. qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilgan holatda bo'lishi;
3. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi;
4. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi;
5. belni bukilib turishi;
6. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi;
7. tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi;
8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi;
9. boshni noto'g'ri joylashishi.

Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:

1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'imi bilan boshlash;
2. boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi;
3. shtangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon);
4. irg'itish fazasini noto'g'ri bajarilishi;
5. final tezlanish (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi;
6. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga sakrash;
7. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda orqaga sakrash;
8. shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar son bilan tutashsa;
9. shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda tana a'zosini taxtasupaga tegishi;
10. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani tushib ketishi;
11. yakuniy qayd qilishda oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.

Izoh:- siltab ko'tarishda shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan erkaklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi.

- abituriyent tomonidan ko'krakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal **25,1 ball** beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal **10,8 balldan** belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun **1,2 jarima ball** belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6;-7,2; -8,4; -9,6; -10,8).

- mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal **14,3 balldan** belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun **1,3 jarima ball** belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5;-7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).

KO'KRAKDAN SILTAB KO'TARISH

1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya;
2. shtanga yelka va o'mrov suyagida turmasligi;
3. tik holatda tizza bo'g'imlarini burilib turishi;
4. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi;
5. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri

1. oldingi oyoqni noto'g'ri joylashishi;
2. orqa oyoqni noto'g'ri joylashishi;
3. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash;
4. oyoqlarni noto'g'ri tashlash;
5. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda shtanga vertikal

<p>holatda turishi;</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. tanani (ko'krak qafasi va bel) bukilib turishi; 7. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi. 	<p>chiziqdan oldinda turishi;</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. sportchining og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. shtangani irg'itishda shtanga grifini iyakka tegishi; 8. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tisak bo'g'imi) bukilib turishi; 9. stangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon); 10. Shtangani taxta supaga tushirishda qo'l harakati xatoligi; 11. Shtangani taxta supaga tushirishda oyoq harakati xatoligi
<p>Izoh:-- siltab ko'tarishda shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan erkaklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi.</p> <p>- abituriyent tomonidan ko'krakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 25,1 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal 10,8 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,2 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6;-7,2; -8,4; -9,6; -10,8).</p> <p>- mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal 14,3 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5;-7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).</p>	

Apellyatsiya tartibi

Abituriyentlar ijodiy imtihon natijalari bo'yicha universitet qabul komissiyasining apellyatsiyalar bilan ishlash hay'atiga imtihon natijalari e'lon qilingandan so'ng 24 soat davomida murojaat qilishlari mumkin. Murojaat mazmuni faqat o'zlarining to'plagan ballari yuzasidan bo'lsa qabul qilinadi.

Apellyatsiya komissiyasi a'zolari oliy ta'lim muassasasi rektori buyrug'i bilan tasdiqlanadi.