

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

"Kiritdi"
O'zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va
sport universiteti rektori
R. Matkarimov
" _____ 2024-y

"Kelishildi"
O'zbekiston Respublikasi
Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi
" _____ 2024-y

"Tasdiqlayman"
O'zbekiston Respublikasi
Sport vaziri o'rinbosari
Sh. Maxmudov
" _____ 2024-y

**IJODIY (KASBIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONI**

61010200 - Sport faoliyati (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og'ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog'li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rim kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog' chang'isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo'l jangi, ayollar kurashi), kunduzgi va sirtqi ta'lim yo'nalishlari uchun.

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kunduzgi ta'lim yo'nalishi uchun.

CHIRCHIQ – 2024

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. 2024 yil 29 fevral dagi 7 -sonli majlis bayoni.

O‘zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish hamd natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me’yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” **PF-5924-son farmoni**, 2021-yil 24-dekabrda “Davlat oliy ta’lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi” **PQ-60-son qarori**, 2022-yil 3-noyabrda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” **PQ-414-son qaror va farmonlari** ijrosini sifatli bajarish ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus va Fargona filiallaridagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturlari sport maktablari hamda Respublika Olimpiy va paralimpiy sport turlariga tayorlash markazlarining jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan va abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini baholashga mo‘ljallangan.

Mazkur dasturlarni tuzishda sport assosatsiyalar, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablar va sport maktablar takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan.

Dasturda **kunduzgi va sirtqi ta’lim** shaklining 61010300–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og‘ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog‘li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rum kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog‘ chang‘isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport) kabi sport turlari bo‘yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o‘tkazish tartibi, abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy mahorati, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda baholash mezonlari o‘z aksini topgan.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **OG'IR ATLETIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

DAST KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
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.	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.
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).	
KO'KRAKKA KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya;	1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'imi bilan boshlash;

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.	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 holatda turishi; 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;	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 chiziqdan oldinda turishi; 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)

9. oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.	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
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).	

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **OG'IR ATLETIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
67, 73,	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
81, 89	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
96, 102	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
109,+109	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
AYOLLAR										
45, 49	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
55, 59	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori
64, 71	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194	195 va undan yuqori
76, 81	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
87, +87	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)										
Vazn	2,1	4,2	6,3	8,4	10,5	12,6	14,7	16,8	18,9	21,0

toifasi	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
ERKAKLAR										
55, 61	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
67, 73	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
81, 89	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
96, 102	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
109,+109	3-6	7-10	11-14	15-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-32	33
YOTGAN HOLDA QO'LLARNI BUKIB-YOZISH (MARTA) AYOLLAR										
45, 49	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
55, 59	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
64, 71	2-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-23	24-26	27
76, 81	2-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23
87, +87	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
YUQORI STARTDAN 30 METRGA YUGURISH										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
67, 73, 81	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
89, 96	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
102, 109, +109	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
AYOLLAR										
45, 49, 55	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
59, 64	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
71, 76, 81	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
87, +87	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh