

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 **BELBOG'LI KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1- 9	3,1-6	0-3
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar boshni ikki yonida kurash gilamiga tayan-gan holda (xar bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramas-dan bajarish.	Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prik-dan tayanch xolati-ga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45gradusdan ortiq siljitish.	Faqat bir tomon-ga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	O`ngga va chapga tizza yordamida ko`tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o`ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O`ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakat-lar to`xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi ba-jarildi, kurashchi harakati o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o`rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O`ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko`tarilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko`tarilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko`tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

5.	O'ng va chapga to'sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko'tarilish bilan kichik va o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplituda bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	12,1-15 Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo'llanildi.	9,1-12 Xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan xolda foydalanildi.	5,1-8 Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo'llanildi.	3,1-5 Bellashuv sust sur'atda o'tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo'llanilmadi.	0-3 Sust sur'atda o'tdi.

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1- 9	3,1-6	0-3
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar boshni ikki yonida kurash gilamiga tayan-gan holda (xar bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramas-dan bajarish.	Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prik-dan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45gradusdan ortiq siljitish.	Faqat bir tomon-ga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	O`ngga va chapga tizza yordamida ko`tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o`ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O`ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakat-lar to`xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi ba-jarildi, kurashchi harakati o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o`rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O`ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko`tarilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko`tarilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko`tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

5.	O'ng va chapga to'sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko'tarilish bilan kichik va o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplituda bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	12,1-15	9,1-12	5,1-8	3,1-5	0-3
		Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo'llanildi.	Xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan xolda foydalanildi.	Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo'llanildi.	Bellashuv sust sur'atda o'tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo'llanilmadi.	Sust sur'atda o'tdi.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **BELBOG'LI KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

1.TURNIKDA OSILISHDA 90° BURCHAKNI USHLASH (SEK)

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+90 kg dan yuqori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2.TURNIKDA TORTILISH (MARTA)

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)

Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni to'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun;	Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

-oshib o'tishdagi tezlikni sustligi;
Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.

Ayollar uchun

**1.GORIZONTAL HOLATDA QO'LLARGA TAYANIB TIRSAK BO'G'INLARINI BUKISH VA YOZISH.
(OTJIMANIYA) (MARTA)**

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

**2.CHALQANCHA YOTGAN HOLDA QO'LLAR BOSH ORQASIDA GAVDANI KO'TARISH. (PRESS)
(MARTA)**

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

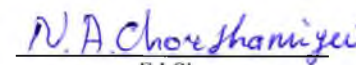
Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavnani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)

Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni to'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh