

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

Ayollar uchun

Pozitsiyalar (holatlar)						
1. "Balet oyoq". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo'llar sonlar oldida standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
2. "Flamingo". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyog'i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo'lib, uning o'rtasida vertikal ko'tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo'yiladi. Qo'llar son bo'ylab standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
3. "Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo'lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo'lishi kerak. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
4. "Gorizontal burchak" (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo'ylab cho'zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
5. "Vertikal gruppirovka". Sportchi vertikal gruppirovka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
6. "Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan". Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo'g'imida bukilgan. Qo'llar boshning orqasida, totem eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
7. "Vertikal". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
8. "Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarda egilgan. Balandlikni ushlash						

<i>(oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.</i>										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika				
5	4	3	2	1	0	Ball				
9. "Kran". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho'zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika				
5	4	3	2	1	0	Ball				
10. "Shpagat". Sportchi vertikal holatda. Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho'zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika				
5	4	3	2	1	0	Ball				
<i>Eslatma: Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi FINA qoidalari bo'yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda turgan holda bajariladi (joyda).</i>										
Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish										
1. Egbite qo'llar bosh orqasida (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. "Avrora" suzish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Suv tubidan sakrab chiqish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Chalgancha yotgan holda qo'llar standart eshish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
<i>Eslatma: Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va eshishlar musobaqa qoidalari bo'yicha baholanadi (6,0 dan 4,0gacha).</i>										

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

Ayollar uchun

Ball	Shpagat ochish (sm) Bo'ksadan yergacha bo'lgan oraliq o'lchanadi	Gimnastik ko'prik (sm) Qo'l uchidan oyoqlar tovonigacha bo'lgan oraliq o'lchanadi	Gimnastika skameykasida tekis oyoqlar bilan tik turgan joydan oldinga egilish (sm)
21	1 sm	1 sm	21 sm
20	2 sm	2 sm	20 sm
19	3 sm	3 sm	19 sm
18	4 sm	4 sm	18 sm
17	5 sm	5 sm	17 sm
16	6 sm	6 sm	16 sm
15	7 sm	7 sm	15 sm
14	8 sm	8 sm	14 sm
13	9 sm	9 sm	13 sm
12	10 sm	10 sm	12 sm
11	11 sm	11 sm	11 sm
10	12 sm	12 sm	10 sm
9	13 sm	13 sm	9 sm
8	14 sm	14 sm	8 sm
7	15 sm	15 sm	7 sm
6	16 sm	16 sm	6 sm
5	17 sm	17 sm	5 sm
4	18 sm	18 sm	4 sm
3	19 sm	19 sm	3 sm
2	20 sm	20 sm	2 sm
1	21 sm	21 sm	1 sm

Eslatma: Har bir me'yor alohida baholanadi. Bitta me'yor uchun maksimal **21 ball**dan beriladi

**Sinxron suzish ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtixonlarining me'yoriy talablarini
baholash me'zonlariga ilova**

Me'yorlarda ko'rsatilgan pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning texnikasi to'g'ri bajarilganligini aniqlash maqsadida, sinxron suzish sporti qoidalariga asoslangan holda, pozitsiyalar maksimal ball shkalasi 6.0, minimal 5.1 ball deb olindi. 100 metrlik maxsus kompleksda maksimal ball shkalasi 6.0, minimal 4.0 ball deb olindi.

Pozitsiyalar:

5.9-6.0 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning to'g'ri, baland, tekis, holatdan holatga texnik to'g'ri o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va a'lo bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 5 ballga baholanadi;

