

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

Erkaklar va ayollar uchun

№	Me'yor mazmuni			
1	Burulishlar texnikasi. Test burulishlar, tog' chang'ichisi turish holati va to'xtash texnikasi darajasini baholaydi. Bajarilishi: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga binoan, burulishlar texnikasini, parallel oyoqlarda (har ikki yo'nalishda) va harakatda tez tushish xolatini amalga oshirilishi lozim. Imtihon "Ski machine" trenajorida uch daqiqa davomida bajariladi. Amalga oshirilgan har bir texnik element uchun alohida ball beriladi, ballar soni jamlanmaydi.			
	Texnik elementlar	Ballar		
		Sezilarli xatolar mavjud bo'lsa	Sezilarli xatolar mavjud bo'lsa	Xatolar mavjud bo'lmasa
A	Chang'ida muvozanatni saqlash	5	10	15
B	Tushish xolati	10	15	20
V	Plug xolati	15	20	25
G	Plug xolatida burulishlar	20	25	30
D	Chang'ida parallel oyoqlarda burulish	25	30	33
2	Me'yorlar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
	Slalom trassasini bosib o'tish («ilon izi»). Test texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: Test imtihon topshiruvchi tomonidan "Sky tech" trenajorida uch daqiqa davomida bajariladi. Maksimal tezlik (60 km/soat), to'siqlarni tashqi tomondan aylanib o'tish zarur, ichki tomondan aylanib o'tish xato xisoblanadi (xato sodir etilganda trenajor bu xaqda signal beradi), to'siqdan to'g'ri aylanib o'tganda tezlik oshadi, agarda xato o'tilsa tezlik tushadi. To'siqlar oralig'i 13 metr. Masofani bosib o'tish tezlikga nisbatan baxolanadi.	60 km/s	60 km/s	30,0
		59 km/s	59 km/s	29,0
		58 km/s	58 km/s	28,0
		57 km/s	57 km/s	27,0
		56 km/s	56 km/s	26,0
		55 km/s	55 km/s	25,0
		54 km/s	54 km/s	24,0
		53 km/s	53 km/s	23,0
		52 km/s	52 km/s	22,0
		51 km/s	51 km/s	21,0
		50 km/s	50 km/s	20,0
		49 km/s	49 km/s	19,0
		48 km/s	48 km/s	18,0
		47 km/s	47 km/s	17,0
		46 km/s	46 km/s	16,0
		45 km/s	45 km/s	15,0
		44 km/s	44 km/s	14,0
		43 km/s	43 km/s	13,0
		42 km/s	42 km/s	12,0
		41 km/s	41 km/s	11,0
		40 km/s	40 km/s	10,0
		39 km/s	39 km/s	9,0
		38 km/s	38 km/s	8,0
		37 km/s	37 km/s	7,0
		36 km/s	36 km/s	6,0

		35 km/s	35 km/s	5,0
		34 km/s	34 km/s	4,0
		33 km/s	33 km/s	3,0
		32 km/s	32 km/s	2,0
		31 km/s	31 km/s	1,0
		30 km/s	30 km/s	0,0
3	“Quti” testi	Erkaklar	Ayollar	Ballar
	Tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlab beradi.	24,00 va yuqori	27,00 va yuqori	30,0
		24,01-24,10	27,01-27,10	29,5
	Bajarilishi: Test imtihon	24,11-24,20	27,11-27,20	29,0
	topshiruvchi yon tomon bilan	24,21-24,30	27,21-27,30	28,5
	“Quti” ustki yuzasiga yon	24,31-24,40	27,31-27,40	28,0
	tomondan sakrash bilan boshlanadi	24,41-24,50	27,41-27,50	27,5
	(balandligi 30 sm), va ikkinchi	24,51-24,60	27,51-27,60	27,0
	yon bilan pastga sakrab tushishi	24,61-24,70	27,61-27,70	26,5
	bilan davom ettiriladi. Shu ketma-	24,71-24,80	27,71-27,80	26,0
	ketlikda 25 marta takrorlagunicha	24,81-24,90	27,81-27,90	25,5
	davom etadi.	24,91-25,00	27,91-28,00	25,0
	Xarakat “Quti”ning o‘ng yon	25,01-25,10	28,01-28,10	24,5
	tomonidan boshlanadi. “Quti”ga	25,11-25,20	28,11-28,20	24,0
	sakrash tog‘ chang‘ichilarining	25,21-25,30	28,21-28,30	23,5
	o‘rtacha turish holatida yon tomon	25,31-25,40	28,31-28,40	23,0
	bilan ikki oyoqda boshlanadi.	25,41-25,50	28,41-28,50	22,5
	Testda faqatgina ikki oyoq bilan	25,51-25,60	28,51-28,60	22,0
	quti yuzasi bosilgandagi urinishlar	25,61-25,70	28,61-28,70	21,5
	soni hisobga olinadi. Vaqt	25,71-25,80	28,71-28,80	21,0
	soniyalarda baholanadi. Me’yor	25,81-25,90	28,81-28,90	20,5
	uchun bitta imkoniyat beriladi.	25,91-26,00	28,91-29,00	20,0
		26,01-26,10	29,01-29,10	19,5
		26,11-26,20	29,11-29,20	19,0
		26,21-26,30	29,21-29,30	18,5
		26,31-26,40	29,31-29,40	18,0
		26,41-26,50	29,41-29,50	17,5
		26,51-26,60	29,51-29,60	17,0
		26,61-26,70	29,61-29,70	16,5
		26,71-26,80	29,71-29,80	16,0
		26,81-26,90	29,81-29,90	15,5
		26,91-27,00	29,91-30,00	15,0
		27,01-27,10	30,01-30,10	14,5
		27,11-27,20	30,11-30,20	14,0
		27,21-27,30	30,21-30,30	13,5
		27,31-27,40	30,31-30,40	13,0
		27,41-27,50	30,41-30,50	12,5
		27,51-27,60	30,51-30,60	12,0
		27,61-27,70	30,61-30,70	11,5
		27,71-27,80	30,71-30,80	11,0
		27,81-27,90	30,81-30,90	10,5
		27,91-28,00	30,91-31,00	10,0
		28,01-28,10	31,01-31,10	9,5
		28,11-28,20	31,11-31,20	9,0
		28,21-28,30	31,21-31,30	8,5
		28,31-28,40	31,31-31,40	8,0

	28,41-28,50	31,41-31,50	7,5
	28,51-28,60	31,51-31,60	7,0
	28,61-28,70	31,61-31,70	6,5
	28,71-28,80	31,71-31,80	6,0
	28,81-28,90	31,81-31,90	5,5
	28,91-29,00	31,91-32,00	5,0
	29,01-29,10	32,01-32,10	4,5
	29,11-29,20	32,11-32,20	4,0
	29,21-29,30	32,21-32,30	3,5
	29,31-29,40	32,31-32,40	3,0
	29,41-29,50	32,41-32,50	2,5
	29,51-29,60	32,51-32,60	2,0
	29,61-29,70	32,61-32,70	1,5
	29,71-29,80	32,71-32,80	1,0
	29,81-29,90	32,81-32,90	0,5
	29,91 va ko'p	32,91 va ko'p	0,0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha meyoriy talablarni topshirish vaqtida sport kiyimi (ekipirovka): chang'ilar, shlem, sport kiyimi, ko'zoynak, oyoq kiyimi.

O'tkazish qoidolari - har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abituriyent imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon oluvchining talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

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

Erkaklar va ayollar uchun

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1	Turgan joydan ikkala oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash. Test tezkor-kuch sifatini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: imtihon topshiruvchi start chizig'ida oldinga qaragan holda, start chizig'ini bosmasdan turadi. Oyoqlarni yelka kengligida qo'ygan holda, bir necha marta tizzalarni yengil bukib-yozib, qo'llarini oldinga va orqaga silkitib, maksimal darajada oldinga sakraydi va ikki oyog'ida yerga qo'nadi. Start chizig'iga nisbatan sportchi tanasining eng yaqin qismi sakrab tushilgan masofa hisoblanadi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi. Natija santimetrlarda qayd qilinadi.	2,30 va yuqori	2,00 va yuqori	21,0
		2,29	1,99	20,7
		2,28	1,98	20,4
		2,27	1,97	20,1
		2,26	1,96	19,8
		2,25	1,95	19,5
		2,24	1,94	19,2
		2,23	1,93	18,9
		2,22	1,92	18,6
		2,21	1,91	18,3
		2,20	1,90	18,0
		2,19	1,89	17,7
		2,18	1,88	17,4
		2,17	1,87	17,1
		2,16	1,86	16,8
		2,15	1,85	16,5
		2,14	1,84	16,2
		2,13	1,83	15,9
		2,12	1,82	15,6
		2,11	1,81	15,3
		2,10	1,80	15,0
		2,09	1,79	14,7
		2,08	1,78	14,4
		2,07	1,77	14,1
		2,06	1,76	13,8
		2,05	1,75	13,5
		2,04	1,74	13,2
		2,03	1,73	12,9
		2,02	1,72	12,6
		2,01	1,71	12,3
		2,00	1,70	12,0
		1,99	1,69	11,7
		1,98	1,68	11,4
		1,97	1,67	11,1
		1,96	1,66	10,8
		1,95	1,65	10,5
		1,94	1,64	10,2
		1,93	1,63	9,9
		1,92	1,62	9,6
		1,91	1,61	9,3
		1,90	1,60	9,0
		1,89	1,59	8,7
		1,88	1,58	8,4
		1,87	1,57	8,1

		1,86	1,56	7,8
		1,85	1,55	7,5
		1,84	1,54	7,2
		1,83	1,53	6,9
		1,82	1,52	6,6
		1,81	1,51	6,3
		1,80	1,50	6,0
		1,79	1,49	5,7
		1,78	1,48	5,4
		1,77	1,47	5,1
		1,76	1,46	4,8
		1,75	1,45	4,5
		1,74	1,44	4,2
		1,73	1,43	3,9
		1,72	1,42	3,6
		1,71	1,41	3,3
		1,70	1,40	3,0
		1,69	1,39	2,7
		1,68	1,38	2,4
		1,67	1,37	2,1
		1,66	1,36	1,8
		1,65	1,35	1,5
		1,64	1,34	1,2
		1,63	1,33	0,9
		1,62	1,32	0,6
		1,61	1,31	0,3
		1,60 va past	1,30 va past	0,0
2	30 metr ga yugurish. Test sportchining tezkorlik sifati darajasini aniqlash imkon beradi. Bajarilishi: Sinaluvchi o'ziga qulay holatda start chizig'i tomon yuzlanib uni bosmasdan turadi. Signal bo'yicha maksimal tezlikda oldinga yuguradi va to'liq tezlikda marra (finish) chig'ini kesib o'tadi. Masofani bosib o'tish soniya va millisoniyalarda baholanadi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi.	4,30 va past	4,70 va past	21,0
		4,31-4,35	4,71-4,75	20,5
		4,36-4,40	4,76-4,80	20,0
		4,41-4,45	4,81-4,85	19,5
		4,46-4,50	4,86-4,90	19,0
		4,51-4,55	4,91-4,95	18,5
		4,56-4,60	4,96-5,00	18,0
		4,61-4,65	5,01-5,05	17,5
		4,66-4,70	5,06-5,10	17,0
		4,71-4,75	5,11-5,15	16,5
		4,76-4,80	5,16-5,20	16,0
		4,81-4,85	5,21-5,25	15,5
		4,86-4,90	5,26-5,30	15,0
		4,91-4,95	5,31-5,35	14,5
		4,96-5,00	5,36-5,40	14,0
		5,01-5,05	5,41-5,45	13,5
		5,06-5,10	5,46-5,50	13,0
		5,11-5,15	5,51-5,55	12,5
		5,16-5,20	5,56-5,60	12,0
		5,21-5,25	5,61-5,65	11,5
		5,26-5,30	5,66-5,70	11,0
		5,31-5,35	5,71-5,75	10,5
		5,36-5,40	5,76-5,80	10,0
		5,41-5,45	5,81-5,85	9,5
		5,46-5,50	5,86-5,90	9,0

		5,51-5,55	5,91-5,95	8,5
		5,56-5,60	5,96-6,00	8,0
		5,61-5,65	6,01-6,05	7,5
		5,66-5,70	6,06-6,10	7,0
		5,71-5,75	6,11-6,15	6,5
		5,76-5,80	6,16-6,20	6,0
		5,81-5,85	6,21-6,25	5,5
		5,86-5,90	6,26-6,30	5,0
		5,91-5,95	6,31-6,35	4,5
		5,96-6,00	6,36-6,40	4,0
		6,01-6,05	6,41-6,45	3,5
		6,06-6,10	6,46-6,50	3,0
		6,11-6,15	6,51-6,55	2,5
		6,16-6,20	6,56-6,60	2,0
		6,21-6,25	6,61-6,65	1,5
		6,26-6,30	6,66-6,70	1,0
		6,31-6,35	6,71-6,75	0,5
		6,36 va yuqori	6,76 va yuqori	0,0
3	Bir oyoqda o'tirib-turish "Pistoletik" (o'ng va chap) Test	23 va yuqori	21,00 va yuqori	21
	Sportchi oyoqlarining kuch darajasini aniqlash imkonini beradi.	22,5-22,00	20,5-20,00	20
	Bajarilishi: Tayanch oyoq quti	21,5-21,00	19,5-19,00	19
	ustida bajariladi, erkin oyoq yuzaga	20,5-20,00	18,5-18,00	18
	parallel joylashadi (o'tirilgan vaqtda	19,5-19,00	17,5-17,00	17
	erkin oyoqni yerga yoki quti ustiga	18,5-18,00	16,5-16,00	16
	tegmasligi uchun, mashq	17,5-17,00	15,5-15,00	15
	balandroqda bajariladi). Og'irlik	16,5-16,00	14,5-14,00	14
	bitta oyoqqa o'tkaziladi va shu	15,5-15,00	13,5-13,00	13
	oyoqqa o'tiriladi, ikkinchi oyoq	14,5-14,00	12,5-12,00	12
	yerga tegishini oldini olish zarur	13,5-13,00	11,5-11,00	11
	bo'ladi. Qo'llar muvozanatni ushlab	12,5-12,00	10,5-10,00	10
	turishi uchun oldinga to'g'irlanadi.	11,5-11,00	9,5-9,00	9
	O'tirgan holatda tayanch oyoq	10,5-10,00	8,5-8,00	8
	butunligicha yuzada turadi (tovon	9,5-9,00	7,5-7,00	7
	ko'tarilib, oyoq uchlarida	8,5-8,00	6,5-6,00	6
	turilmaydi). Har bitta oyoqda bir	7,5-7,00	5,5-5,00	5
	martadan urinish bajariladi. Oxirida	6,5-6,00	4,5-4,00	4
	urinishlar soni hisoblanib (o'ng va	5,5-5,00	3,5-3,00	3
	chap), o'rtacha arifmetik formula	4,5-4,00	2,5-2,00	2
	yordamida natija aniqlanadi va qayd	3,5-3,00	1,5-1,00	1
	etiladi.	2,5 va past	0	0

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh