

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. "Soya bilan jang"da kikkboxschining texnik va taktik harakatlarini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal **21 ball**.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) razvedka qilish harakatlari - 1 ball
- 2) masofa manyovri - 1 ball
- 3) frontal manyovr - 1 ball
- 4) qo'lda hujum qilish harakatlari - 2 ball
- 5) oyoqda hujum qilish harakatlari - 2 ball
- 6) himoyalaniş harakatlari - 2 ball
- 7) qarshi hujum - 3 ball
- 8) hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish - 3 ball
- 9) oyoqda taqiqlangan zarba berish - 3 ball
- 10) noaniq, katta qulochlar bilan va muvozanatni yo'qotgan holda zarbalar bajarish - 3 ball

2. Sherik bilan "shartli jang"da kombinatsivalashgan hujum va himoalanishda texnik-taktik harakatlarni baholash.

Barcha taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi - maksimal 23 ball.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) tayyorlov harakatlari - 1 ball
- 2) chalg'ituvchi harakatlar - 1 ball
- 3) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o'tish - 1 ball
- 4) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o'tish - 3 ball
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish - 2 ball
- 6) oyoqda noto'g'ri himoalanishlar - 3 ball
- 7) yaqin jangda o'zini himoya qilish - 3 ball
- 8) klinchga o'tishda noto'g'ri harakat - 2 ball
- 9) qo'lda noto'g'ri himoalanishlar - 2 ball
- 10) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o'tkazib yuborish - 5 ball

3. Raqib bilan bellashuvda "erkin jangda" kikkboxschining texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenalini, himoyadagi to'g'ri hamda o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun - 25 ball

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 2) qo'lda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 3) oyoqda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 4) himoalanish harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 5) aylanma zarba harakatlar texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 6) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlarni bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 7) taktik fikrlashning yo'qligi - 3 ball
- 8) 1 ta ogohlantirish olish - 4 ball
- 9) 2 ta ogohlantirish olish - 8 ball

4. Raqib bilan bellashuvda, "erkin jang"da, kikkboxschining psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash. (24 ball).

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) qo'l va oyoqda noaniq zarbalar - 1 ball

- 2) sho'ng'ib ketishlar - 1 ball
- 3) yiqilishlar - 1 ball
- 4) bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish - 2 ball
- 5) mashqni bajarishdan bosh tortish - 2 ball
- 6) hakamlar buyurig'ini eshitmaslik - 2 ball
- 7) aniq zarbalar o'tkazib yuborish - 3 ball
- 8) "ochiq" qo'lqop bilan zarbalar - 5 ball
- 9) oyoqda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 4 ball
- 10) qo'lda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 3 ball

Cepespend 10.15 

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

Erkaklar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya) (21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	... -4,05	... -4,10	... -4,20
19	4,06-4,15	4,11-4,20	4,21-4,30
17	4,16-4,25	4,21-4,30	4,31-4,40
15	4,26-4,35	4,31-4,40	4,41-4,50
13	4,36-4,45	4,41-4,50	4,51-4,55
11	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
9	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
7	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
5	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
3	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76- 4,80
1	4,71-4,75	4,76- 4,80	4,81-4,85
0	4,76- ...	4,81-...	4,86-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27
6	30	28	26
5	29	27	25
4	28	26	24
3	27	25	23

2	26	24	22
1	25	23	21
0	24	22	20

3. Turnikda tortilish (marta) (maksimal -21 ball)

Ballar	Erkaklar uchun		
	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80-+92 kg.
21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	12-13
13	13	11-12	10-11
11	11-12	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2

Ayollar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	-4,60	-4,70	-4,80
19	4,61-4,70	4,71-4,80	4,81-4,90
17	4,71-4,80	4,81-4,90	4,91-5,00
15	4,81-4,90	4,91-5,00	5,01-5,05
13	4,91-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10
11	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11-5,15
9	5,06-5,10	5,11-5,15	5,16-5,20
7	5,11-5,15	5,16-5,20	5,21-5,25
5	5,16-5,20	5,21-5,25	5,26-5,30
3	5,21-5,25	5,26-5,30	5,31-5,35
1	5,26-5,30	5,31-5,35	5,36-5,40
0	5,31-...	5,36 - ...	5,41-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish			
(90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35

19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

Turnikda tortilish (marta) (21 ball)

Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	17-...	16-...	15-...
19	15-16	14-15	13-14
17	13-14	12-13	11-12
15	11-12	10-11	9-10
13	9-10	8-9	7-8
11	8-9	6-7	6
9	6-7	5	5
7	4-5	4	4
5	3	3	3
3	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh