

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

Erkaklar va ayollar uchun

Bazaviy (asosiy) xarakatlar

Jangovar tik turish holati, oldinga qadam-orqaga qadam tashlab siljishlar, oldinga va orqaga qadamlar tashlash bilan manevr olib borish, oldinga qadam tashlab va xamla bilan hujum qilish - maksimal 14 ball.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 1,4 balldan olib tashlanadi.

1) jangovar holatda oyoq tovonini noto'g'ri joylanishi va tizzalarni ichkariga bukish:

2) tanani orqaga, yonlarga, oldinga ortiqcha egish

3) belda ortiqcha egilish

4) oldinga qadam qo'yishda chap va orqaga qadam qo'yishda o'ng oyoqni passiv tortilishi

5) siljishlar davomida jangovar turish holatini saqlay olmaslik, oyoqlarni tizzadan tekislash

6) tanani oldinga orqaga tebratish

7) hamlada — orqaga oyoq bukilgan

8) hamlaga — itaruvchi oyoqni erdan uzish va oyoq yuzini ichki tomonida qo'yish

9) hamlada — oldingi oyoq bilan sust itarilish va uni keng jangovar holatga qo'yish

10) hujumlarning yakunlovchi fazasida tezlanishning yo'qligi.

2. Raqib bilan oddiy va murakkab hujumlarni namoyish qilish.

Batman bilan hamla to'g'riga sanchish. batman bilan niqobga hamla orqali zarba berish. Ichki sektorga ikki marta o'tkazish bilan—to'g'riga fint bilan xujum. Fint, batman bilan niqobga zarba berish oldinag qadam va hamla. Maksimal 20 ball.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 2,0 balldan olib tashlanadi.

1) batman bajarishdan oldin qurollangan qo'lni juda yuqori ko'tarib yuborish.

2) raqibni qo'lga tegib ketishidan qo'rqqanligi uchun, raqibning nayzasini aylanib o'tishda qo'lni o'ziga bukish.

3) batman yoki egallashdan keyin sanchishdan oldin qurolni o'ziga tortish.

4) otkazishni keng, butun qol harakati bilan bajarish.

5) fintlarni bajarishdaharakatstrukturisiningbuzilishi;

6) raqib qurolini eggalash natijasida uni uchini chetga yetarlicha siljitmaslik.

7) aldashni rostgo'y emasligi uni bukilgan qo'l yoki raqibdan ancha uzoqda bajarish

8) harakat butunlingi buzuvchi aldamchi harakatdan keyin to'xtalish bunda aldamchi harakatdan keyin uzluksiz sanchish amalga oshirmaslik.

9) aldamchi harakat va sanchish otkazishdan keyin bajarilayotganda qol va qilich tig'i bilan juda keng harakat qilish

10) qo'lni cho'zish vaqtida tanani ortiqcha oldinga engashtirish

3. Raqib bilan himoya-javob harakatlarini namoyish qilish.

4,6,7,8 -himoya va to'g'riga sanchish bilan javob, aylanma va yarim aylanma himoya javob o'tkazish bilan. 3,4, 5- himoya, niqobga zarba bilan javob joyida turib. 3,4, 5- himoya, niqobga zarba bilan javob harakatda.

Maksimal 20 ball

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 2,0 balldan olib tashlanadi.

1) qilich tig'i bilan ko'rsatilgan pozisiya chegaralaridan chiqib

ketish.

- 2) qo'lni kerakligidan ko'p bukib tanaga tekkazish.
- 3) aylanma ximoyalarni bajarganda qo'l bilan keng harakat qilish
- 4) raqib qilichi tarafga oqtalish qilib, uni qilichiga meyoridan ortiq urish
- 5) tepa pozisiyalarda to'g'ri ximoyalarni olishda qilich uchini pasaytirib yuborish
- 6) pastki pozisiyalarda ximoyalanganda qol va qurolni meyoridan ko'p pasaytirib yuborish
- 7) javob vaqtida sanchish uchun qo'lni aniq chiqarish o'rniga uni «otib» yuborish va natijada tekkiza olmaslik
- 8) olingan ximoyadan so'ng - o'qtalish bilan javob qaytarish
- 9) tanani xatdan tashqari oldinga engashtirish va natijada sanchishlar aniqligini yuqolishi
- 10) himoyalanganda tanani xaddan tashqari orqaga engashtirish.

4. Erkin jang.

Razvedka harakatlari, aldamchi harakatlar, masofaviy manevr, hujum harakatlari, mudofaa harakatlari.

Erkin jang harakatlarning texnik va taktik arsenalini namoyish etgani uchun.
Maksimal 39 ball.

Texnik-taktik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyda ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

- 1) Texnikalarni harakatlari bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (Hujum harakatlarining ishonchsiz bajarilishi.)
- 2) Texnikalarni bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (himoya harakatlari ishonchsiz bajarilishi.)
- 3) Taktik harakatlarni bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (razvedka, aldamchi harakatlar, masofa manevrlarni ishonchsiz bajarilishi va boshqa.)
- 4) Qilichbozlik texnikasini bajarishda qo'pol xatolar uchun - 8 ball olib tashlanadi. (Hujum harakatlarini bajarishda texnik tayyorgarlikning yo'qligi.)
- 5) Qilichbozlik texnikasini bajarishda qo'pol xatolar uchun - 8 ball olib tashlanadi. (Himoya harakatlarini bajarishda texnik tayyorgarlikning yo'qligi.)
- 6) Taktik harakatlarni bajarishdagi qo'pol xatolar uchun - 8 ball. (razvedka, aldamchi harakatlar, masofaviy manevr va boshqa. bajarishda taktik tayyorgarlikning yo'qligi).

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. Moksimon yugurish (4x10 m) (17 ball)

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija (soniya)	Ballar	Natija (soniya)
17	10,00	17	12,00
16,1	10,01-10,10	16,1	12,01-12,10
15,2	10,11-10,20	15,2	12,11-12,20
14,3	10,21-10,30	14,3	12,21-12,30
13,4	10,31-10,40	13,4	12,31-12,40
12,5	10,41-10,50	12,5	12,41-12,50
11,6	10,51-10,60	11,6	12,51-12,60
10,7	10,61-10,70	10,7	12,61-12,70
9,8	10,71-10,80	9,8	12,71-12,80
8,9	10,81-10,90	8,9	12,81-12,90
8	10,91-11,00	8	12,91-13,00
7,1	11,01-11,10	7,1	13,01-13,10
6,2	11,11-11,20	6,2	13,11-13,20
5,3	11,21-11,30	5,3	13,21-13,30
4,4	11,31-11,40	4,4	13,31-13,40
3,5	11,41-11,50	3,5	13,41-13,50
2,6	11,51-11,60	2,6	13,51-13,60
1,7	11,61-11,70	1,7	13,61-13,70
0,8	11,71-11,80	0,8	13,71-13,80

2. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) (16 ball)

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija	Ballar	Natija
16	248-...	16	204 -...
15.5	245-247	15.5	201-203
15	242-244	15	198-200
14.5	239-241	14.5	195-197
14	236-238	14	192-194
13.5	233-235	13.5	189-191
13	230-232	13	186-188
12.5	227-229	12.5	183-185
12	224-226	12	180-182
11.5	221-223	11.5	177-179
11	218-220	11	174-176
10.5	215-217	10.5	171-173
10	212-214	10	168-170
9	209-211	9	165-167
8	206-208	8	162-164
7	203-205	7	159-161
6	200-202	6	156-158

5	197-199	5	153-155
4	194-196	4	150-152
3	191-193	3	147-149
2	188-190	2	144-146
1	185-187	1	141-143
0	...-184	0	...-140

3. Turnikda tortilish (marta) (15 ball)

**Yotgan xolatda qo'llarga tayanib qo'llarni
bukib yozish (marta) (15 ball)**

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija	Ballar	Natija
15	15	15	25
14	14	14	23-24
13	13	13	21-22
12	12	12	19-20
11	11	11	17-18
10	10	10	15-16
9	9	9	13-14
8	8	8	11-12
7	7	7	9-10
6	6	6	7-8
5	5	5	5-6
4	4	4	3-4
3	3	3	2
2	2	1	1
1	1	0	0
0	0		

4. Oyoqlar juft holatda tizzalar bukilmadan pastga qarab egilish (sm) (15 ball)

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija	Ballar	Natija
15	15.0-15.09	15	18,7-20
14	14.0-14.09	14	17,3-18,6
13	13.0-13.09	13	15,9-17,2
12	12.0-12.09	12	14,5-15,8
11	11.0-11.09	11	13,1-14,4
10	10.0-10.09	10	12,7-13
9	9.0-9.9	9	11,3-12,6
8	8.0-8.9	8	9,9-11,2
7	7.0-7.9	7	8,5-9,8
6	6.0-6.9	6	7,1-8,4
5	5.0-5.9	5	5,7-7
4	4.0-4.9	4	4,3-5,6
3	3.0-3.9	3	2,9-4,2
2	2.0-2.9	2	1,5-2,8
1	1.0-1.9	1	0,1-1,4
0	0-0.9	0	...-0,9

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh