

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

Erkaklar uchun

1	Suzish 200 m (daqqa, soniya)	2,3 ball	4,6 ball	6,9 ball	9,2 ball	11,5 ball	13,8 ball	16,1 ball	18,4 ball	20,7 ball	23 ball
		4:25,0- 4:34,0	4:15,0- 4:24,0	4:05,0- 4:14,0	3:55,0- 4:04,0	3:45,0- 3:54,0	3:35,0- 3:44,0	3:25,0- 3:34,0	3:15,0- 3:24,0	3:05,0- 3:14,0	2:55,0- 3:04,0
2	Yugurish, o‘q otish 3 km (daqqa, soniya)	2,5 ball	5,0 ball	7,5 ball	10,0 ball	12,5 ball	15,0 ball	17,5 ball	20,0 ball	22,5 ball	25 ball
		16:40,0- 16:49,0	16:30,0- 16:39,0	16:20,0- 16:29,0	16:10,0- 16:19,0	16:00,0- 16:09,0	15:50,0- 15:59,0	15:40,0- 15:49,0	15:30,0- 15:39,0	15:20,0- 15:29,0	15:10,0- 15:19,0
Izoh: Abiturentlar belgilangan baxolash mezonlar ko‘rsatkichlardan past natija qayd etilgan bo‘lsa “0”ball beriladi, belgilangan baxolash mezonlar ko‘rsatkichlardan yuqori natija qayd etgan bo‘lsa eng yuqori ball beriladi											

Ayollar uchun

1	Suzish 200 m (daqiqqa, soniya)	2,3 ball	4,6 ball	6,9 ball	9,2 ball	11,5 ball	13,8 ball	16,1 ball	18,4 ball	20,7 ball	23 ball
		4:41,0- 4:50,0	4:31,0- 4:40,0	4:21,0-4:30,0	4:11,0- 4:20,0	4:01,0- 4:10,0	3:51,0- 4:00,0	3:,41,0- 3:50,0	3:31,0- 3:40,0	3:21,0- 3:30,0	3:11,0- 3:20,0
2	Yugurish, o'q otish 3 km (daqiqqa, soniya)	2,5 ball	5,0 ball	7,5 ball	10,0 ball	12,5 ball	15,0 ball	17,5 ball	20,0 ball	22,5 ball	25 ball
		17:05,0- 17:14,0	16:55,0- 17:04,0	16:45,0- 16:54,0	16:35,0- 16:44,0	16:25,0- 16:34,0	16:15,0- 16:24,0	16:05,0- 16:14,0	15:55,0- 16:04,0	15:45,0- 15:54,0	15:35,0- 15:44,0
Izoh: Abiturentlar belgilangan baxolash mezonlar ko'rsatkichlardan past natija qayd etilgan bo'lsa "0"ball beriladi, belgilangan baxolash mezonlar ko'rsatkichlardan yuqori natija qayd etgan bo'lsa eng yuqori ball beriladi											

Bazaviy (asosiy) xarakatlar “qilichbozlik, erkaklar ayollar”	
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 qilishdagi hatoliklar	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'ylsh 9. Hamlada — oldingi oyoq bilan sust itarilish va uni keng jangovar holatga qo'yish 10. Hujumlarning yakunlovchi fazasida tezlanishning yo'qligi.
Izoh: -- Abiturient tomonidan bazaviy (asosiy) xarakatlar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Bazaviy (asosiy) xarakatlar texnikasi bajarish uchun yuqori 15,0 balldan belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi:-0,0;-1,5; -3,0; -4,5; -6,0; -7,5; -9,0; -10,5; -12,0; -13,5; -15,0;). <i>Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport ekipirovkasi, maxsus qilichbozlik niqobi ,tunika va shimlar himoya ko'ylagi ustiga kiyiladi jiletarl halqaro zamonaviy beshkurash federatsiyasi talablariga mos bo'lishi shart</i>	

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

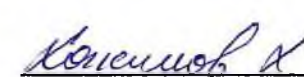
Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar											
1	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250
2	Ko`zlar yumulgan, qo`llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
3	Egiluvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24
Ayollar											
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230
5	Ko`zlar yumulgan, qo`llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
6	Egiluvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 63 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak.

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh