

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

Erkaklar va ayollar uchun

Old ikki boshli (biceps) muskullar	
Old ikki boshli biceps muskullardagi hatoliklar	1. O'ng qo'l biceps muskuli, chap qo'l muskulidan kichik 2. Muskul reliefi yaxshib rivojlanmagan 3. Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4. Yelka muskuli biceps muskuliga mos emas
Izoh: - Abituriyent tomonidan Old ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. - Old ikki boshli biceps muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	
Old qanot muskullar	
Old qanot muskullaridagi hatoliklar	1 Oldi qanot muskullari qisqarib qolgan 2 Oldi qanot muskullari oyoq muskullariga mos emas 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Old qanot muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Old qanot muskullar texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -5,0. -10,0; -15,0;).	
Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar	
Yon tomondan biceps va ko'krak muskullardagi hatoliklar	1 Sportchi mashiqni ko'rsatishda xatolikka yo'l qo'l qo'ydi 2 Ko'kirak muskullari bilan ikki boshli biceps muskullari ajratilmagan 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4 Mashqni k'rsatishda oyoqni qo'yishdagi xatolik
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	

Orqa ikki boshli (biceps) muskullar	
Orqa ikki boshli biceps muskullardagi hatoliklar	1 Orqa ikki boshli bicepsga yaxshi ishlov berilmagan 2 Orqa ikki boshli biceps mushaklarini ko'rsatishdagi xatolik 3 Oyoq qo'yishdagi xatolik 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Yelka muskullari va orqa ikki boshli biceps muskullari mos kelmadi
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Orqa ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Orqa ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).	
Orqa qanot muskullar	
Orqa qanot muskullaridagi hatoliklar	1 Orqa qanot muskullari keng ochilmagan 2 Orqa qanot muskullari ajralmagan 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4 Yelka muskullari va qanot muskullari mos emas (Пропруа)
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Orqa qanot muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. Orqa qanot muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	
Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar	
Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullardagi hatoliklar	1 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullari ajralmagan 2 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 3 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullarini yaxshilab ko'rsata olmadi 4 Tepa muskullari va pastki muskullar mos emas (Пропруа)
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	

Qorin va son mushaklari	
Qorin va son mushaklaridagi hatoliklar	1 Qorin mushaklarida 8 ta mushak ko‘rinmagan 2 Qorin mushaklaribir biriga mos kelmaydi 3 Oyoq muskullari bilan yetarlicha ishlanmagan 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Qorindan tepa muskullari va qorindan pastki muskullar mos emas (Пропуща)
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Qorin va son mushaklari texnikasi to‘g‘ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Qorin va son mushaklari texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo‘l qo‘yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o‘ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak.

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

Erkaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
70, 75	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
80,85	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
90,95	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
100,+100	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
AYOLLAR										
55	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
+55	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak

QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
70, 75	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
80,85	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
90,95	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
100,+100	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)AYOLLAR										
55	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
+55	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
YUQORI STARTDAN 100 METRGA YUGURISH										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
70, 75, 80,85	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	12:71 13:00	12:51 12:70	12:31 12:50	12:30
90,95, 100,+100	14:41 14:70	14:31 14:50	14:11 14:30	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	13:00
AYOLLAR										
55,+55	16:81 17:00	16:61 16:80	16:41 16:60	16:21 16:40	16:01 16:20	15:81 16:00	15:61 15:80	15:41 15:60	15:21 15:40	15:20

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh