

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 **SNOWBOARD** 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		
A	Snoubordda muvozanatni saqlash	6		
B	Snoubordni orqa tomonida uchish	12		
V	Snoubordni old tomonida burilish	18		
G	Snoubordni orqa tomonida uchish	24		
D	Karving burilishlari	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 31 km/s 30 km/s	32 km/s 31 km/s 30 km/s	2,0 1,0 0,0
3	“Quti” testi	Erkaklar	Ayollar	Ballar
	Tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlab beradi.	24,00 va yuqori	27,00 va yuqori	30,0
	Bajarilishi: Test imtihon topshiruvchi yon tomon bilan “Quti” ustki yuzasiga yon tomondan sakrash bilan boshlanadi (balandligi 30 sm), va ikkinchi yoni bilan pastga sakrab tushishi bilan davom ettiriladi. Shu ketma-ketlikda 25 marta takrorlagunicha davom etadi. Xarakat “Quti”ning o’ng yon tomonidan boshlanadi. “Quti”ga sakrash tog’ chang’ichilarining o’rtacha turish holatida yon tomon bilan ikki oyoqda boshlanadi. Testda faqatgina ikki oyoq bilan quti yuzasi bosilgandagi urinishlar soni hisobga olinadi. Vaqt soniyalarda baholanadi. Me’yor uchun bitta imkoniyat beriladi.	24,01-24,10	27,01-27,10	29,5
		24,11-24,20	27,11-27,20	29,0
		24,21-24,30	27,21-27,30	28,5
		24,31-24,40	27,31-27,40	28,0
		24,41-24,50	27,41-27,50	27,5
		24,51-24,60	27,51-27,60	27,0
		24,61-24,70	27,61-27,70	26,5
		24,71-24,80	27,71-27,80	26,0
		24,81-24,90	27,81-27,90	25,5
		24,91-25,00	27,91-28,00	25,0
		25,01-25,10	28,01-28,10	24,5
		25,11-25,20	28,11-28,20	24,0
		25,21-25,30	28,21-28,30	23,5
		25,31-25,40	28,31-28,40	23,0
		25,41-25,50	28,41-28,50	22,5
		25,51-25,60	28,51-28,60	22,0
		25,61-25,70	28,61-28,70	21,5
		25,71-25,80	28,71-28,80	21,0
		25,81-25,90	28,81-28,90	20,5
		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

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **SNOWBOARD** 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 Sportchi oyoqlarining kuch darajasini aniqlash imkonini beradi.	23 va yuqori	21,00 va yuqori	21
	Bajarilishi: Tayanch oyoq quti ustida bajariladi, erkin oyoq yuzaga parallel joylashadi (o'tirilgan vaqtda erkin oyoqni yerga yoki quti ustiga tegmasligi uchun, mashq balandroqda bajariladi). Og'irlik bitta oyoqqa o'tkaziladi va shu oyoqqa o'tiriladi, ikkinchi oyoq yerga tegishini oldini olish zarur bo'ladi. Qo'llar muvozanatni ushlab turishi uchun oldinga to'g'irlanadi. O'tirgan holatda tayanch oyoq butunligicha yuzada turadi (tovon ko'tarilib, oyoq uchlarida turilmaydi). Har bitta oyoqda bir martadan urinish bajariladi. Oxirida urinishlar soni hisoblanib (o'ng va chap), o'rtacha arifmetik formula yordamida natija aniqlanadi va qayd etiladi.	22,5-22,00	20,5-20,00	20
		21,5-21,00	19,5-19,00	19
		20,5-20,00	18,5-18,00	18
		19,5-19,00	17,5-17,00	17
		18,5-18,00	16,5-16,00	16
		17,5-17,00	15,5-15,00	15
		16,5-16,00	14,5-14,00	14
		15,5-15,00	13,5-13,00	13
		14,5-14,00	12,5-12,00	12
		13,5-13,00	11,5-11,00	11
		12,5-12,00	10,5-10,00	10
		11,5-11,00	9,5-9,00	9
		10,5-10,00	8,5-8,00	8
		9,5-9,00	7,5-7,00	7
		8,5-8,00	6,5-6,00	6
		7,5-7,00	5,5-5,00	5
		6,5-6,00	4,5-4,00	4
		5,5-5,00	3,5-3,00	3
		4,5-4,00	2,5-2,00	2
		3,5-3,00	1,5-1,00	1
		2,5 va past	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 qoidalar - 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.

Kafedra mudiri


Imzo F.I.Sh