

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**



**“TASDIQLAYMAN”**  
**Termiz davlat universiteti**  
**rektori** A.Maraximov

06 2023 yil

**KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI  
VA BAHOLASH MEZONLARI (kunduzgi)**

61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi  
(voleybol, kurash, yengil atletika, dzyudo, futbol).  
Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlar

**Termiz – 2023**

**Termiz davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2023 yil \_\_\_\_ dagi \_\_ - sonli majlis bayoni.**

**Tuzuvchilar:**

- |                  |  |
|------------------|--|
| X.A.Sharipov     | Sport boshqaruvi kafedrası mudiri, dotsent.                      |
| B.Q.Amonturdiyev | Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası mudiri, professor. |
| A.A.Haqqulov     | Sport boshqaruvi kafedrası katta o'qituvchisi.                   |
| R.N.Shoymardonov | Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi       |
| A.Q.Ustoyev      | Sport boshqaruvi kafedrası katta o'qituvchisi.                   |
| P.T.To'rayev     | Sport boshqaruvi kafedrası o'qituvchisi.                         |
| U.A. Chariyev    | Sport boshqaruvi kafedrası o'qituvchisi.                         |

**Taqrizchilar:**

- |                |   |
|----------------|---|
| Ya.Ch.Daniyeva | Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti dekani, p.f.n. dotsent.                               |
| R.X.To'laganov | Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari nomzodi. |
| I.A.Daminov    | Termiz pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrası mudiri, professor |

**2023-2024 o'quv yili qabuli uchun abiturentlardan qabul qilinadigan  
ijodiy (kasbiy) imtihonlarning me'yoriy talabalari, baholash mezonlari  
hamda o'tkazish tartibi**

**KIRISH**

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakillantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarga o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustaxkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol topish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

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 natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me'yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tadbiiq etib kelinmoqda.

Jumladan, 2022 yil 15 iyundagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Davlat oliy ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilish jarayonlarini tashkil etish to'g'risidagi" **PQ-279-son qarori**, 2018 yil 27 iyuldagi **VM-588-son qarori** bilan tasdiqlangan "Alohida iqtidor talab etiladigan bakalavriyat ta'lim yo'nalishlariga kirish test sinovlarisiz kasbiy (ijodiy) imtihonlar orqali qabul qilish tartibi to'g'risida"gi Nizomi, 2022 yil 3 noyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" **PQ-414-son qarori** va 2021 yil 24 dekabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Davlat oliy ta'lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi" **PQ-60-son qarorilari** shular jumlasidandir.

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 dasturi sport maktablari (SM), Respublika Olimpiy va paralimpiy zahiralari tayyorlash markazlari jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan, abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko'nikma va malakalarini baholashga mo'ljallangan.

Dasturda ijodiy (kasbiy) imtihonni o'tkazish tartibi, abiturientlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yilgan talablar hamda baholash mezonlari o'z aksini topgan.

**Dasturning maqsadi va vazifalari**

Dasturning asosiy maqsadi – abiturentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid egallangan bilim, ko'nikma va malakalari (jismoniy va sport turlari bo'yicha umumiy va maxsus tayyyorgarlik) holati darajasini belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholashdan iboratdir.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2017 yil 20 iyundagi 393-sonli Qarori bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarining bakalavriyatiga talabalarni qabul qilish tartibi va qoidalari to'g'risida"gi Nizomga muvofiq

2023/2024 o'quv yilida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bo'yicha qabul e'lon qilingan. Yuqoridagi ta'lim yo'nalishidan ya'ni sport faoliyati (faoliyati turlari bo'yicha) bo'yicha ko'p ballik baholash tizimi asosida kasbiy (ijodiy) imtihonlar o'tkaziladi (sport turlari bo'yicha me'yoriy talablar va baholash mezonlari ilova qilinadi). Abiturentlar tanlangan sport turidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazishda har bir abituriyentdan o'z qobiliyatini yuqori darajada namoyon qilishiga imkoniyat yaratiladi. Sport faoliyati (faoliyati turlari bo'yicha) bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihon ballarining maksimal yig'indisi (summasi) sinov natijalariga ko'ra – 156 ballni tashkil etadi.

Tanlangan sport turi bo'yicha me'yoriy talablar sport turlarining xususiyatlariga oid mashqlardan tuzilgan.

### **Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazish tartibi**

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazish maxsus ishlab chiqilgan me'yorlarni qabul qilishdan iborat. Imtihonning har bir qismini topshirish yuqori jismoniy yuklama (nagruzka) va emonsional zo'riqishni talab etadi. Shuni hisobga olgan holda abituriyentlarga qulaylik va o'z imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida ijodiy imtihonlar guruhlarga bo'lingan holda o'tkaziladi hamda bir necha imkoniyatning eng yaxshi natijasi tanlab olinadi.

### **Kasbiy (ijodiy) imtihonlar quyidagi tartibda o'tkaziladi:**

a) abituriyentning guruh ro'yxati va pasporti tekshirilgandan so'ng u imtihon topshirish uchun taklif qilinadi;

b) har bir abituriyent tanlangan sport turi talablariga mos ravishda sport kiyimida bo'lishi lozim;

v) predmet komissiyasi raisi va imtihon qabul qiluvchilar abituriyentlarga imtihonlarni topshirish tartibi va qoidalarini tushuntiradilar;

g) har bir abituriyentga sport kiyimini kiyish, chigal yozdi mashqlari (razminka) bajarish va imtihon topshirishga tayyorlanish uchun vaqt beriladi;

d) har bir me'yor topshirilganidan so'ng abituriyent tomonidan ko'rsatilgan natija va unga qo'yilgan tegishli (baholash mezonlariga muvofiq ravishda) ball e'lon qilinadi;

e) barcha me'yorlar qabul qilinganidan so'ng abituriyentlarga kasbiy (ijodiy) imtihonda to'plangan umumiy ballari e'lon qilinadi;

j) kasbiy (ijodiy) imtihonlarni qayta topshirishga ruxsat etilmaydi;

z) kasbiy (ijodiy) imtihonlarga kechikib kelgan yoki uning birida ishtirok etmagan abituriyentlar kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshirishga qo'yilmaydi.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport) – bo'yicha hujjat topshirgan abituriyentlar tanlangan sport turidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar. Nogironligi mavjud abituriyentlar (nozologiya) bo'yicha, sog'lomlar sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar.

Sport faoliyati (xotin qizlar sportini rivojlantirish) yo'nalishi bo'yicha hujjat topshirgan abituriyentlar ayollarga mo'ljallangan sport faoliyati turlaridan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar.

**KURASH BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**  
(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)

**Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63**

(maksimal ball – 63)

<i>Me'zonlar</i>			Ballar											Ballar					
			16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1.	Turnikda osilishda 90 <sup>0</sup> burchakni ushlab (sek)	90 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	15	16	15	14-0
		+90 kg dan yuqori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	5	6	5	4-0
2.	Turnikda tortilish (marta)	90 kg gacha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	5	6	5	4-0
		+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	1	2	1	0
<b>3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)</b>																			
Egiluvchanlik darajasiga 3 ball									O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball										
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -1 -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi;-1 -bel soxasini past egilishi uchun;-1 Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3).									-qo'llar va bosh bir joyda gavgani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-2;-4;-6;-8;-10;-12).										
<b>4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)</b>																			
Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball									Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball										
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni noto'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4).									Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-3;-6;-9;-12).										

**KURASH BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**  
 (kunduzgi, sirtqi ta'lim ayollar va xotin-qizlar uchun)  
**Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63**

(maksimal ball – 63)

Me'zonlar			Ballar																
			16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1.	Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. (otjimaniya) (marta)	70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14-0
		+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6-0
2.	Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish. (press) (marta)	70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16-0
		+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10-0
<b>3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)</b>																			
<b>Egiluvchanlik darajasiga 3 ball</b>			<b>O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball</b>																
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3).			-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-2;-4;-6;-8;-10;-12).																
<b>4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)</b>																			
<b>Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball</b>			<b>Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball</b>																
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni noto'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4).			Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-3;-6;-9;-12).																

“Sport boshqaruvi” kafedrasi mudiri, dots.  
 “Sport boshqaruvi” kafedrasi o'qituvchisi

  
**X.A.Sharipov**  
  
**P.T.To'rayev**

**KURASH BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**  
(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar, ayollar va xofin-qizlar uchun)

Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

(maksimal ball-93 b.)

<b>1. O'Z-O'ZINI YIQILISHDAN HIMOYA QILISH</b> (umumiy 24 ball)		
8 ball	8 ball	8 ball
O'ng tomonga yiqilishdan himoya qilish	Chap tomonga yiqilishdan himoya qilish	Orqaga yiqilishdan himoya qilish
<p>-tomonlarga noto'g'ri turishi -gilamga qattiq tushish, - bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish. -sakrash yetarli darajada baland ko'tarilmaslik, -yon tomonlarga yiqilishida tos bilan qo'l masofasi katta yoki kichikligi - harakatlar texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi. -yiqilishda tizzalar bir-biriga tegishi -tomonlarga umuman yiqila olmasa Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).</p>		
<p>-yiqilishda tirsaklar bilan tushishi. -gilamga yelkasi bilan urilishi -gilamga boshi bilan urilishi -orqaga yiqilishda oyoqlar noto'g'ri tushishi. - yiqilishda tos bilan qo'l masofasi kattaligi - yiqilishda tos bilan qo'l masofasi kichikligi -harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi -orqaga yiqilishda tirsaklar bilan tushishda Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).</p>		
<b>2. OYOQLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR</b> (umumiy 27 ball)		
9 ball	9 ball	9 ball
1. Chil usuli o'ng tomon va chap tomonga	2. Supurma usuli o'ng tomon va chap tomonga	3. Qo'shsha usulini o'ng va chap tomonga tashlashlar
<p>-turish xolati noto'g'riligi uchun -usulga kirishdagi kamchiligi uchun -usularni bajarishda burilish holati uchun -sherigini ushlashdagi kamchiligi uchun - qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda bo'lmasligi</p>		
<p>-abiturentning sherigiga nisbatan noto'g'ri turish xolati - abiturentning belbog'ini noto'g'ri boylashi -abiturent yaktakdan to'g'ri ushlay olmasligi -usulni chap tomonga bajara olmasligi -usulni bajarishda oyoqlarni noto'g'ri harakatlanishi -tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarilsa</p>		

<p>-sherikni ushlashda xatolikka yo‘l qo‘yilsa          -usulni chap tomonga bajaraolmasligi yoki sust bajargani uchun          -usullarni bajarishda sherigiga jaroxat yetkazsa          -usulga texnik jixatdan noto‘g‘ri bajargani uchun          Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8;-9).</p>	<p>-usulni chap tomonga sust bajargani uchun          -sherigining yengi yoki yoqasidan ushlashda kamchiligi uchun          -usulga texnik jixatdan noto‘g‘ri bajarishi          Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8;-9).</p>	
<b>3. QO‘LLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 24 ball)</b>		
<b>8 ball</b>  <b>1. Yelka usuli, o‘ng tomonga va chap tomonga</b>	<b>8 ball</b>  <b>2. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash o‘ng tomonga chap tomonga</b>	<b>8 ball</b>  <b>3. Yengi va yoqasidan ushlab o‘ng va chap tomonga tashlashlar</b>
<p>- belbog‘ini bog‘lashda kamchillikka yo‘l qo‘ysa;          -turish xolatini xatoligi;          -sherigini o‘ziga tortgandagi kamchiligi;          -oyoqlar joylashuvi noto‘g‘ri xolatda turishi;          -tizzalarni bukilishi va ko‘tarilishi pastligi;          -tos-son bo‘g‘imi raqibning ichiga kirmasligi;          -sherigini noto‘g‘ri tashlasa          -sherigining yenglaridan ushlashda kamchillikka yo‘l qo‘ysa          Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).</p>		<p>-turish xolatini xatoligi;          -sherigini ushlashdagi kamchilliklari;          -sherigini ko‘targandagi kamchiligi;          -oyoqlar joylashuvi noto‘g‘ri xolatda turishi;          -tizzalarni bukilishi va ko‘tarilishi pastligi;          -bel-tos bo‘g‘imi raqibning ichiga kirmasligi;          -sherigini yelkadan emas boshidan oshirib tashlasa          -usulni chap tomonga sust yoki bajara olmasligi          Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).</p>
<p><b>Izox:</b> -yuqorida ko‘rsatilgan texnik usullarni bajarishda, xar-bir abituriyentlar uchun o‘z vazniga teng raqib tanlanadi.          -abituriyent tomonidan texnik usullar to‘g‘ri bajarilsa umumiy maksimal <b>75 ball</b> beriladi.</p>		
<b>4. BELLASHUV (umumiy 18 ball)</b>		
<p>- kurash kiyimindagi kamchiligi;          -musobaqaga xos salomlashish xatoligi;          -belbog‘ni noto‘g‘ri boylashi;          -turish xolatini xatoligi;</p>	<p><b>Izox:</b> -bellashuv jarayoniga xar-bir abituriyentlar uchun o‘z vazniga teng raqib tanlanadi.</p>	



<p>-sherigiga qo'l tirab yurishi; - hakamga yoki sherigiga qupol harakat qilgani uchun; -bellashuv jarayonida gilamdan chiqqani uchun; -sherigining oyog'idan ushlagani uchun; -texnik-taktik usullarining sustligi; <b>Xar bir texnik xatolik uchun 2 jarima ball beriladi</b> <b>(ballar ketma-ketligi: -2;-4;-6;-8;-10;-12;-14;-16;-18).</b></p>	<p>-abituriyent tomonidan musobaqa qoidalaridan chiqmasdan bellashuvlar (texnik-taktik usullar) to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal <b>18 ball</b> beriladi.</p>
---	--

“Sport boshqaruvi” kafedrasi mudiri, dots.  
“Sport boshqaruvi” kafedrasi o'qituvchisi

 X.A.Sharipov  
 P.T.To'rayev