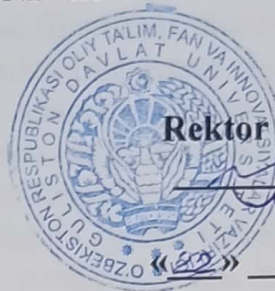


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI



“Tasdiqlayman”

Rektor M.T.Xodjiyev

«22» 06 2023-yil

KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI  
VA BAHOLASH MEZONLARI

(kunduzgi, sirtqi)

61010301–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi (kurash)

Guliston– 2023 yil

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

**KIRISH**

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, 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 tadbqiq 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 tayorlash 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, abuturiyentlarning 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 – abuturiyentlarning 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 Guliston davlat universiteti jismoniy madaniyat fakultetida 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 abiturentdan 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 balni 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 abiturentlarga qulaylik va o'z imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida ijodiy imtihonlar guruhlariga bo'lingan holda o'tkaziladi hamda bir necha imkoniyatning eng yaxshi natijasi tanlab olinadi.

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

- a) abiturentning guruh ro'yxati va pasporti tekshirilgandan so'ng u imtihon topshirish uchun taklif qilinadi;
- b) har bir abiturent tanlangan sport turi talablariga mos ravishda sport kiyimida bo'lishi lozim;
- v) predmet komissiyasi raisi va imtihon qabul qiluvchilar abiturentlarga imtihonlarni topshirish tartibi va qoidalarini tushuntiradilar;
- g) har bir abiturentga sport kiyimini kiyish, chigal yozdi mashqlari (razminka) bajarish va imtihon topshirishga tayyorlanish uchun vaqt beriladi;
- d) har bir me'yor topshirilganidan so'ng abiturent 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 abiturentlarga 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 abiturentlar kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshirishga qo'yilmaydi.

**KURASH ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (Erkaklar va ayollar uchun)**

(maksimal ball – 93)

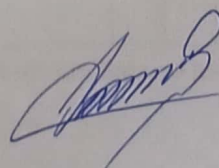
№	Me'zonlar	Ballar				
		10-8	7-6	5-4	3-1	0
1	O'z-o'zini yiqilishdan himoya qilish. Chap tomonga O'ng tomonga va orqaga.	Baland sakrash, gilamga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi	Sakrash yetarli darajada baland ko'tarilmaslik, bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish.	Yon tomonga yiqilishda. Gilamga yelkasi boshi bilan urilish.	Harakatlar texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi. Yonga yiqilishda oyoqlar noto'g'ri tushsa	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2	Chil usuli. Supurma o'ng va chapga tamonlarga	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bo'lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo'lmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.
3	Qushsha usuli o'ng va chapga tamonlarga	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bo'lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo'lmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.
4	Yonbosh usuli o'ng va chapga tamonlarga	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bo'lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo'lmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.
5	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. Yelka usuli (1.Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

	2.Yengi va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.					
6	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Yuklama.To z ustidan oshirib tashlash. Bardor. 2.Ko'krakdan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, to'xtalib bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan ozgina xatolar bilan kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
7	Kombinatsiya yordamida bajariladigan uslublaringizni ko'rsating.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
8	Bellashuv	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
9	Kurash musobaqasida hakamlar tomonidan ishlatiladigan iboralarni, atamalarini ko'rsatish.	13-10	9-6	5-4	3-1	0
		14 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	12-10 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	9-6 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	5-1 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	Umuman iboralarni bilmasa ko'satmasa

**Izox. Har bir texnik xarakatlarni xato bajarsa bir balldan pasaytiriladi.**

**“Sport turlarini o‘qitish metodikasi”**

**kafedirasi mudiri**



**Sh.N.Sultanov**

**KURASH ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)**  
**imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari**  
**(Erkaklar uchun)**

(maksimal ball – 63)

№	Me'zonlar	Ballar																								
		21-17					16-11					10-6					5-1					0				
1	Ko`prik holatida bosh atrofida aylanish qo`llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi Ko`prik holatga tushish va ko`prik holatidan oshib o`tish (har bir tomonga 3 marta)	<p>Gilamga boshni va qo`l tirsaklarini tekizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko`prik va ko`prik holatidan tayanch holatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.chapga 3 marta o`nga 3 marta</p> <p>Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 Tayanchdan ko`prik holatiga va ko`prikdan tayanch holatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45 C dan ortiq siljitish. (marta o`ngga 3 marta)</p> <p>Faqat bir tomonga bajarildi.</p> <p>Harakatlar xatolar bilan bajarildi.</p> <p>Texnik harakatlar bajarilmadi.</p>																								
		<p>Vazngacha</p> <p>Vazngacha</p> <p>Vazngacha</p> <p>Vazngacha</p> <p>Vazngacha</p>																								
2	Vaznlar	60					73					81					90					+90				
		60					73					81					90					+90				
	Turnikda Osilishda 90 garadus burchakni ushlab (sek)	38-33					38-33					35-30					30-25					28-23				
		32-27					32-27					29-24					24-19					22-17				
	Turnikda tortilish (marta)	20-16					20-16					20-16					19-15					18-14				
		15-11					15-11					15-11					14-10					13-9				
		10-6					10-6					10-6					9-5					8-4				
		5-1					5-1					5-1					4-1					4-1				
		0					0					0					0					0				
		14					14					11					6					4				

Izox. Har bir texnik xarakatlarni xato bajarsa bir balldan pasaytiriladi.

“Sport turlarini o`qitish metodikasi”

kafedirasi mudiri



Sh.N.Sultanov

**KURASH ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)  
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari  
(Ayollar uchun)**

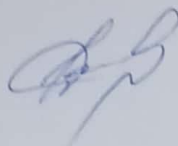
(maksimal ball – 63)

№	Me'zonlar	Ballar																								
		21-17					16-11					10-6					5-1					0				
1	Ko'prik holatida bosh atrofida aylanish qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi Ko'prik holatga tushish va ko'prik holatidan oshib o'tish (har bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo'l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'prik va ko'prik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.chapga 3 marta o'nga 3 marta					Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 Tayanchdan ko'prik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45 C dan ortiq siljitish. (marta o'ngga 3 marta)					Faqat bir tomonga bajarildi.					Harakatlar xatolar bilan bajarildi.					Texnik harakatlar bajarilmadi.				
2	Vaznlar	Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha				
		48-52	57-63	70	78	+78	48-52	57-63	70	78	+78	48-52	57-63	70	78	+78	48-52	57-63	70	78	+78	48-52	57-63	70	78	+78
	Gorizental holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	38-33	38-33	35-30	30-25	28-23	32-27	32-27	29-24	24-19	22-17	26-21	26-21	23-18	18-13	16-11	20-15	20-15	17-12	12-7	10-5	14	14	11	6	4
	Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish (marta))	50-40	50-40	50-40	45-35	45-35	39-30	39-30	39-30	34-25	34-25	29-20	29-20	29-20	24-15	24-15	19-10	19-10	19-10	14-5	14-5	9-1	9-1	9-1	5-0	5-0

Izox. Har bir texnik xarakatlarni xato bajarsa bir balldan pasaytiriladi.

**“Sport turlarini o'qitish metodikasi”**

kafedirasi mudiri



Sh.N.Sultanov