

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR
VAZIRLIGI**

**BERDAQ NOMIDAGI QORAQALPOQ DAVLAT
UNIVERSITETI**

«TASDIQLANDI»
Berdaq nomidagi QQDU
rektori A.Reymov
2024-yil



**KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARNING DASTURI VA BAHOLASH
MEZONLARI**

**61010200 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi
(kurash va futbol uchun)**

NUKUS - 2024

Dastur Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti o'quv-metodik kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2024 yil « ____ »- _____ -son bayoni.

Tuzuvchilar:

- | | |
|------------------|---|
| N.A.Qaypov | - Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, p.f.n, dotsent. |
| A.S.Sultansuynov | - Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri, b.f.b.f.d. (PhD), v.b dotsent. |
| A.K.Kuralbaev | - Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası, v.b dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD). |
| R.M.Xalekov | - Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası assistenti |

Retsenzentlar:

- | | |
|------------------|---|
| A.Q.Utepbergenov | - Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti, “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, b.f.n, professor. |
| B.Q.Erimbetov | - O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali direktori p.f.b.f.d (PhD), professor. |

2024-2025 O‘QUV YILI QABULI UCHUN ABITURIYENTLARDAN QABUL QILINADIGAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARNING DASTURI VA BAHOLASH MEZONLARI VA O‘TKAZISH TARTIBI

KIRISH

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, xalqning, xususan, kelajak avlodning jismoniy tarbiya va ommoviy sport bilan uzluksiz shug‘ullanishi va zamon talablariga mos shart sharoit yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z sabr-toqati, kuch va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, o‘z ona yurtiga sadoqat tuyg‘usini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan istedodli sportchilarni tanlab olish ishlarini tizimli tashkil qilish hamda jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

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-dekabr kungi "Davlat oliy ta‘lim muassasalarining akadernik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi PQ-60-son qarori, 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-414-son qaror va farmonlari ijrosini sifatli bajarish ko‘rsatib o‘tilgan.

61010200 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi (kurash va futbol uchun) bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturi, Sport maktablari hamda Respublika Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarining jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan bo‘lib, abituriyentlarning jismoniy mashqlarni bajarishdagi amaliy harakat, ko‘nikmalari va malakalar darajasini aniqlash hamda baholashga mo‘ljallangan.

Dasturda kasbiy (ijodiy) imtihonni o‘tkazish tartibi, abituriyentlarning bilim, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda ularni baholash mezonlari o‘z aksini toapgan.

DASTURNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Dasturning asosiy maqsadi - abituriyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasiga mos egallagan bilim, ko‘nikma va ixtisoslik tajribalari (jismoniy va sport turlari bo‘yicha umumiy va maxsus tayyorgarlik) belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholashdan iborat.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2017 yil 20 iyun kungi 393-son qarori bilan tasdiqlangan "O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim muassasalari bakalavriyat ta‘lim yo‘nalishiga talabalarni qabul qilish tartibi va qoidalari to‘g‘risida"gi Nizomga muvofiq 2024/2025 o‘quv yilida Qoraqalpoq davlat universitetiga Sport faoliyati (faoliyat yo‘nalishlari bo‘yicha kurash, futbol) ta‘lim yo‘nalishlari bo‘yicha qabul e‘lon qilingan.

Yuqoridagi ta‘lim yo‘nalishidan yangi sport faoliyati (faoliyat yo‘nalishlari bo‘yicha kurash, futbol) bo‘yicha ko‘p ballik baholash tizimi asosida kasbiy (ijodiy)

imtihonlar o'tkaziladi (sport turlari bo'yicha me'yoriy talablar va bahilash mezonilari ilova qilinadi).

Abiturientlar tanlagan sport turidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradi.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazishda har bir abituriyentdan o'z iqdidorini yuqori darajada ko'rsata olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Sport turlari bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihon ballarining maksimal yig'indisi sinov natijalariga ko'ra - 156 ballni tashkil qiladi.

Tanlagan sport turi bo'yicha me'yoriy talablar sport turlarining xususiyatlariga tegishli mashqlardan tuzilgan.

KASBIY (IJODIY) IMTIHONNI O'TKAZISH TARTIBI

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazish maxsus ishlab chiqilgan me'yorlarni qabil qilishdan iborat. Imtihonning har bir qismini topshirish yuqori jismoniy yuklama (nagruzka) va emontsional zo'riqishni talab etadi. Shuni hisobga olgan holda abituriyentlarga qulaylik va o'z imkoniyatlarini yuqori darajada ko'rsata bilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida kasbiy (ijodiy) imtihonlar guruhlarga bo'lingan holda o'tkaziladi hamda bir nechta imkoniyatning eng yaqshi natijasi tanlab olinadi.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlar quyidagi tartibda otkaziladi:

a) Abituriyentning guruh ro'yxati va pasporti tekshirilganidan so'ng, u imtihon topshirishga tavsiya etiladi;

b) har bir abituriyent tanlagan sport turi talablariga mos turda sport kiyimida bo'lishi kerak;

v) komissiya raisi va imtihonni qabul qiluvchilr abituriyentlarga imtihonlarni topshirish tartibi va qoidalari bo'yicha tushintirish beradi;

g) har bir abituriyentga sport kiyimini kiyish, mashqlarni bajarishga tayyorlanish (razminka) va imtihon topshirishga tayyorlanish uchun vaqt beriladi;

d) har bir me'yoriy norma topshirilgandan keyin abituriyent tarafidan ko'rsatilgan natija va unga qo'yilgan tegishli (baholash mezonlariga muvofiq) ball e'lon qilinadi;

e) barcha me'yorlar (normativlar) qabil qilingandan so'ng abituriyentlarga kasbiy (ijodiy) imtihonda to'plagan umumiy ballari e'lon qilinadi;

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

z) kasbiy (ijodiy) imtihonlarga kechikib kelgan abituriyentlar kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshirishga qo'yilmaydi.

**2024-2025 O‘QUV YILI UCHUN “FUTBOL” IXTISOSLIGI BO‘YICHA
KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINI ME‘YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI (KUNDIZGI)
(Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha- 63 ball)
(Erkaklar)**

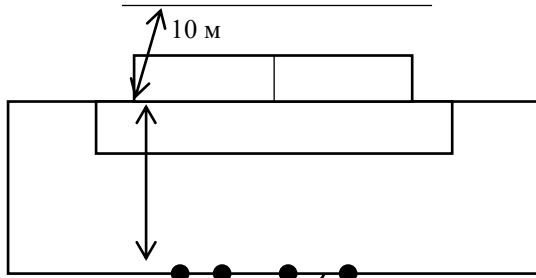
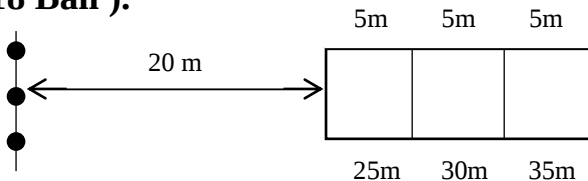
1	400 m. ga yugurish (21 ball) (daqqa, soniya)				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1	1,00,00 gacha	21	12	1,10,01-1,11,00	10
2	1,00,01-1,01,00	20	13	1,11,01-1,12,00	9
3	1,01,01-1,02,00	19	14	1,12,01-1,13,00	8
4	1,02,01-1,03,00	18	15	1,13,01-1,14,00	7
5	1,03,01-1,04,00	17	16	1,14,01-1,15,00	6
6	1,04,01-1,05,00	16	17	1,15,01-1,16,00	5
7	1,05,01-1,06,00	15	18	1,16,01-1,17,00	4
8	1,06,01-1,07,00	14	19	1,17,01-1,18,00	3
9	1,07,01-1,08,00	13	20	1,18,01-1,19,00	2
10	1,08,01-1,09,00	12	21	1,19,01-1,50,00	1
11	1,09,01-1,10,00	11			
2	Ikki oyoqda depsinib joydan uzunlikka sakrash (21 ball) (sm)				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1	260 yuqori	21	12	209-205	10
2	259-255	20	13	204-200	9
3	254-250	19	14	199-195	8
4	249-245	18	15	194-190	7
5	244-240	17	16	189-185	6
6	239-235	16	17	184-180	5
7	234-230	15	18	179-175	4
8	229-225	14	19	174-170	J
9	224-220	13	20	169-165	2
10	219-215	12	21	164-100	1
11	214-210	11			
3	Mokisimon yugurish 4x10 metr. (21 ball) (soniya)				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1	9,00 gasha	21	12	10,01-10,10	10
2	9,01-9,10	20	13	10,11-10,20	9
3	9,11-9,20	19	14	10,21-10,30	8
4	9,21-9,30	18	15	10,31-10,40	7
5	9,31-9,40	17	16	10,41-10,50	6
6	9,41-9,50	16	17	10,51-10,60	5
7	9,51-9,60	15	18	10,61-10,70	4
8	9,61-9,70	14	19	10,71-10,80	3
9	9,71-9,80	13	20	10,81-10,90	2
10	9,81-9,90	12	21	10,91-13,00	1
11	9,91-10,00	11	22		

(Qizlar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha- 63 ball

1	400 m. ga yugurish (21 ball) (daqiq, soniya)				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1	1,10,00 gacha	21	12.	1,21,01-1,22,00	10
2	1,11,01-1,12,00	20	13.	1,22,01-1,23,00	9
3	1,12,01-1,13,00	19	14.	1,23,01-1,24,00	8
4	1,13,01-1,14,00	18	15.	1,24,01-1,25,00	7
5	1,14,01-1,15,00	17	16.	1,25,01-1,26,00	6
6	1,15,01-1,16,00	16	17.	1,26,01-1,27,00	5
7	1,16,01-1,17,00	15	18.	1,27,01-1,28,00	4
8	1,17,01-1,18,00	14	19.	1,28,01-1,29,00	3
9	1,18,01-1,19,00	13	20.	1,29,01-1,30,00	2
10	1,19,01-1,20,00	12	21.	1,30,01-2,50,00	1
11	1,20,01-1,21,00	11	22.		
2	Ikki oyoqda deysinib joydan uzunlikka sakrash (21 ball) (sm)				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1	230 yuqori	21	12.	179-175	10
2	229-225	20	13.	174-170	9
3	224-220	19	14.	169-165	8
4	219-215	18	15.	164-160	7
5	214-210	17	16.	159-155	6
6	209-205	16	17.	154-150	5
7	204-200	15	18.	149-145	4
8	199-195	14	19.	144-140	J
9	194-190	13	20.	139-135	2
10	189-185	12	21.	134-100	i
11	184-180	11	22.		
3	Mokisimon yugurish 4x10 metr. (21 ball) (soniya)				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1	10,00 gacha	21	12.	11,01-11,10	10
2	10,01-10,10	20	13.	11,11-11,20	9
3	10,11-10,20	19	14.	11,21-11,30	8
4	10,21-10,30	18	15.	11,31-11,40	7
5	10,31-10,40	17	16.	11,41-11,50	6
6	10,41-10,50	16	17.	11,51-11,60	5
7	10,51-10,60	15	18.	11,61-11,70	4
8	10,61-10,70	14	19.	11,71-11,80	J
9	10,71-10,80	13	20.	11,81-11,90	2
10	10,81-10,90	12	21.	11,91-14,00	1
11	10,91-11,00	11	22.		

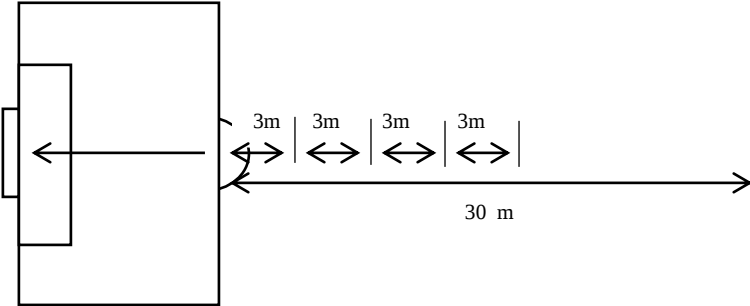
**2024-2025 O‘QUV YILI UCHUN “FUTBOL” IXTISOSLIGI BO‘YICHA
KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINI ME‘YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI (KUNDIZGI)
(Erkaklar)**

Futbol ixtisosligi bo‘yicha - 93 ball

No	Test meʼyorlarining mazmuni	
1	Darvozaga zarba berish (20 Ball). Vertikal boʻyicha ikkiga boʻlingan darvozaning koʻrsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan toʻpga 4 marotaba zarba beriladi. Toʻp darvoza chizigʻini havoda kesib oʻtishi va darvozadan kamida 10 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.	
	Natija	Ball
	4 marta	20 ball
	3 marta	15 ball
	2 marta	10 ball
	1 marta	5 ball
	0 marta	0 ball
2	Toʻpni uzoq masofaga aniq uzatish (18 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan toʻpni 3-marta tepiladi. Turli masofadan (25m, 30m, 35m,) aniq kvadratga tushgan toʻplar baholanadi.	
	Natija	Ball
	35 m dan 3 marta	18 ball
	35 m dan 2 marta	12 ball
	35 m dan 1 marta	6 ball
	30 m dan 3 marta	15 ball
	30 m dan 2 marta	10 ball
	30 m dan 1 marta	5 ball
	25 m dan 3 marta	12 ball
	25 m dan 2 marta	8 ball
	25 m dan 1 marta	4 ball
	25 m dan 0 marta	0 ball

3 To'pni ustunlar oralatib olib yurish va darvozaga zarba berish. (28 Ball).

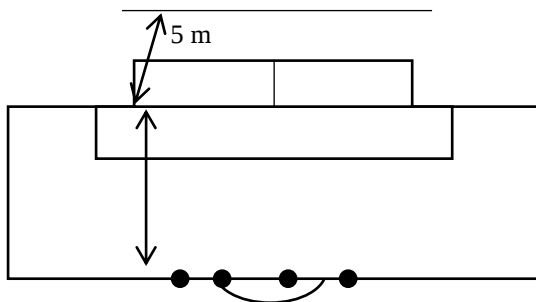
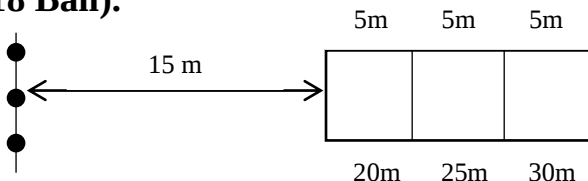
Jarima maydoni chizig'idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to'pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o'tatilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o'tishi shart. Ustunlarni aldab o'tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To'p albatta darvoza chizig'ini kesib o'tishi shart. Vaqt to'pni olib yurishi bilan boshlanib, to'p darvoza chizig'ini kesib o'tishi bilan to'xtatiladi. Agar to'p darvozaga tushmasa, imtihon topshiruvchi baholanmaydi.



Imtihon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to'pni darvozaga aniq tushirish baholanadi.

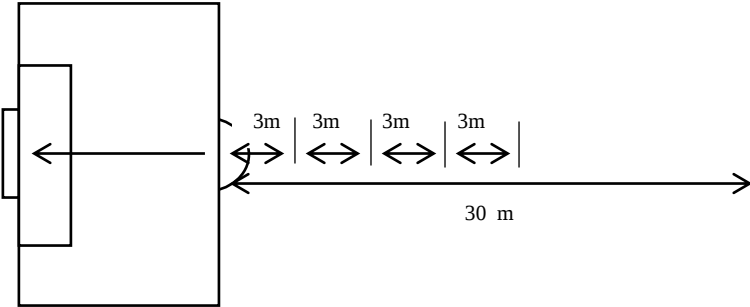
Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball
1.	7,00 gacha	28	11.	7,46-7.50	18	21.	7.96-8.00	8
2.	7,01-7.05	27	12.	7,51-7.55	17	22.	8.01-8.05	7
3.	7,06-7.10	26	13.	7,56-7.60	16	23.	8.06-8.10	6
4.	7,11-7.15	25	14.	7,61-7.65	15	24.	8.11-8.15	5
5.	7,16-7.20	24	15.	7,66-7.70	14	25.	8.16-8.20	4
6.	7,21-7.25	23	16.	7,71-7.75	13	26.	8.21-8.25	3
7.	7,26-7.30	22	17.	7,76-7.80	12	27.	8.26-8.30	2
8.	7,31-7.35	21	18.	7,81-7.85	11	28.	8.31-10.30	1
9.	7,36-7.40	20	19.	7,86-7.90	10			
10.	7,41-7.45	19	20.	7.91-7.95	9			
4	30 m masofaga to'pni olib yurish (27 Ball). Imtihon topshiruvchi ikki urinishda to'pni 30 m masofaga olib yurish harakatlarini bajaradi. Eng yaxshi imkoniyat hisobga olinadi. To'pni olib yurishda imtihon topshiruvchi kamida 3 ta teginish orqali harakatlanishi kerak. Agar 3 ta teginishda kam harakatni amalga oshirsa urinish hisoblanmaydi.							
Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball
1.	4,29 gacha	27	10.	4,54-4,56	18	19.	4,81-4,83	9
2.	4,30-4,32	26	11.	4,57-4,59	17	20.	4,84-4,86	8
3.	4,33-4,35	25	12.	4,60-4,62	16	21.	4,87-4,89	7
4.	4,36-4,38	24	13.	4,63-4,65	15	22.	4,90-4,92	6
5.	4,39-4,41	23	14.	4,66-4,68	14	23.	4,93-4,95	5
6.	4,42-4,44	22	15.	4,69-4,71	13	24.	4,96-9,98	4
7.	4,45-4,47	21	16.	4,72-4,74	12	25.	4,99-5,01	3
8.	4,48-4,50	20	17.	4,75-4,77	11	26.	5,02-5,04	2
9.	4,51-4,53	19	18.	4,78-4,80	10	27.	5,05-5,50	1

(Qiz uchun)
Futbol ixtisosligi bo'yicha - 93 ball

No	Test me'yorlarining mazmuni	
1	Darvozaga zarba berish (20 Ball). Vertikal bo'yicha ikkiga bo'lingan darvozaning ko'rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to'pga 4 marotaba zarba beriladi. To'p darvoza chizig'ini havoda kesib o'tishi va darvozadan kamida 5 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.	
		
	Natija	Ball
	4 marta	20 ball
	3 marta	15 ball
	2 marta	10 ball
	1 marta	5 ball
0 marta	0 ball	
2	To'pni uzoq masofaga aniq uzatish (18 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydanga harakatsiz turgan to'pni 3 marta tepiladi. Turli masofadan (20 m, 25 m, 30 m) aniq kvadratga tushgan to'plar baholanadi.	
		
	Natija	Ball
	30 m dan 3 marta	18 ball
	30 m dan 2 marta	12 ball
	30 m dan 1 marta	6 ball
	25 m dan 3 marta	15 ball
	25 m dan 2 marta	10 ball
	25 m dan 1 marta	5 ball
	20 m dan 3 marta	12 ball
	20 m dan 2 marta	8 ball
	20 m dan 1 marta	4 ball
	20 m dan 0 marta	0 ball

3 To'pni ustunlar oralatib olib yurish va darvozaga zarba berish. (28 Ball).

Jarima maydoni chizig'idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to'pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o'matilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o'tishi shart. Ustunlarni aldab o'tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To'p albatta darvoza chizig'ini kesib o'tishi shart. Vaqt to'pni olib yurishi bilan boshlab, to'p darvoza chizig'ini kesib o'tishi bilan to'xtatiladi. Agar to'p darvozaga tushmasa, imtihon topshiruvchi baholanmaydi.



Imtihon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to'pni darvozaga aniq tushirish baholanadi.

N ^o	Natija	Ball	N ^o	Natija	Ball	N ^o	Natija	Ball
1.	7,70 gasha	28	11.	8,16-8.20	18	21.	8,66-8.70	8
2.	7,71-7,75	27	12.	8,21-8.25	17	22.	8,71-8.75	7
3.	7,76-7,80	26	13.	8,26-8.30	16	23.	8,76-8,80	6
4.	7,81-7,85	25	14.	8,31-8.35	15	24.	8,81-8.85	5
5.	7,86-7,90	24	15.	8,36-8,40	14	25.	8,86-8,90	4
6.	7,91-7.95	23	16.	8,41-8.45	13	26.	8,91-8,95	3
7.	7,96-8.00	22	17.	8,46-8.50	12	27.	8,96-9,00	2
8.	8,01-8.05	21	18.	8,51-8.55	11	28.	9,01-11,30	1
9.	8,06-8.10	20	19.	8,56-8.60	10			
10.	8,11-8.15	19	20.	8,61-8.65	9			

4

30 m masofaga to'pni olib yurish (27 Ball).

Imtihon topshiruvchi ikki urinishda to'pni 30 m masofaga olib yurish harakatlarini bajaradi. Eng yaxshi imkoniyat hisobga olinadi. To'pni olib yurishda imtihon topshiruvchi kamida 3 ta teginish orqali harakatlanishi kerak. Agar 3 ta teginishda kam harakatni amalga oshirsa urinish hisoblanmaydi.

N ^o	Natija	Ball	N ^o	Natija	Ball	N ^o	Natija	Ball
1.	4,69 gacha	27	8.	4,94-4,96	18	19.	5,21-5,23	9
2.	4,70-4,72	26	9.	4,97-4,99	17	20.	5,24-5,26	8
3.	4,73-4,75	25	10.	5,00-5,02	16	21.	5,27-5,29	7
4.	4,76-4,78	24	11.	5,03-5,05	15	22.	5,30-5,32	6
5.	4,79-4,81	23	12.	5,06-5,08	14	23.	5,33-5,35	5
6.	4,82-4,84	22	13.	5,09-5,11	13	24.	5,36-5,38	4
7.	4,85-4,87	21	14.	5,12-5,14	12	25.	5,39-5,41	3
8.	4,88-4,90	20	15.	5,15-5,17	11	26.	5,42-44	2
9.	4,91-4,93	19	16.	5,18-5,20	10	27.	5,45-6,50	1

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 bal

3.KO'PRIK HOLATTDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

4. KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)

(Qiz ushun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha- 63 ball

3. KO'PRIK HOLATDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
--	---

-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel saxosini past egilishi uchun; Har bir texnik xato uchun 1 jarima ball beriladi.	- qo'llar va bosh bir joyda gavgani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir texnik xato uchun 2 jarima ball beriladi.
4. KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)	
Ko'priklar holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko'priklar holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball
-ko'priklar holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni to'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnika xato uchun 1 jarima ball	Ko'priklar 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

**2024-2025 O'QUV YILI UCHUN "KURASH" IXTISOSLIGI BO'YICHA
KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINI ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI (KUNDIZGI)
(Erkaklar va qizlar uchun)**

Kurash ixtisosligi bo'yicha- 93 ball

1. O'Z-O'ZINI YIQILISHDAN HIMOYA QILISH (umumiy 24 ball)		
8 ball	8 ball	8 ball
O'ng tomonga yiqilishdan himoya qilish	Chap tomonga yiqilishdan himoya qilish	Orqaga yiqilishdan himoya qilish
-tomonlarga noto'g'ri turishi -gilamga qattiq tushish, - bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish. -sakarash 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 Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-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 Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi	
2. OYOQLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 27 ball)		
9 ball	9 ball	9 ball
1. Chil usuli o'ng tomon va chap	2. Supurma usuli o'ng tomon va chap	3. Qo'shsha usulini o'ng va chap tomonga tashlashlar

-turish xolati noto'g'riligi uchun -usulga kirishdagi kamchiligi uchun -usulami bajarishda burilish holati uchun -shengini ushlashdagi kamchiligi uchun - qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda bo'lmasligi -sherikni ushlashda xatolikka yo'l qo'yilsa -usulami chap tomonga bajaraolmasligi yoki sust bajargani uchun -usullami bajarishda sherigiga jaroxat yetkazsa -usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajargani uchun Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi		-abituriyentning 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 oyoqlami noto'g'ri harakatlanishi -tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarilsa -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.
3. QO'LLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 24 ball)		
8 ball	8 ball	8 ball
1. Yelka usuli, o'ng tomonga va chap tomonga	2. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash o'ng tomonga chap tomonga	3. Yengi va yoqasidan ushlab o'ng va chap tomonga tashlashlar
- belbog'ini bog'lashda kamchillikka yo'l qo'ysa; -turish xolatini xatoligi; -sherigini o'ziga tortgandagi kamchiligi; -oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi; -tizzalami 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.		-turish xolatini xatoligi; -sherigini ushlashdagi kamchilliklari; -sherigini ko'targandagi kamchiligi; -oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi; -tizzalami 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.
Izox: -yuqorida ko'rsatilgan texnik usullami bajarishda, xar-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. -abituriyent tomonidan texnik usullar to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 75 ball beriladi.		
4. BELLASHUV (umumiy 18 ball)		
-kurash lriyiminidagi kamchiligi; -musobaqaga xos salomlashish xatoligi; -belbog'ni noto'g'ri boylashi; -turish xolatini xatoligi; -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; Xar bir texnik xatolik uchun 2 jarima ball beriladi.		Izox: -bellashuv jarayoniga xar-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. -abituriyent tomonidan musobaqa qoidalaridan chiqmasdan bellashuvlar (texnik-taktik usullar) to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 18 ball beriladi.

**Jismoniy madaniyat
nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri, b.f.b.f.d.
(PhD)**

A.S.Sultansuynov