

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**NIZOMIY NOMIDAGI  
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**



«KELISHILDI»

ta maxsus ta‘lim

2019 yil



«TASDIQLAYMAN»

Nizomiy nomidagi TDPU

rektori

SH.SHARIPOV

2019 yil

**KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI VA  
BAHOLASH MEZONI**

5112000 – «Jismoniy madaniyat» ta‘lim yo‘nalishi uchun  
(Kunduzgi va sirtqi bo‘limlar uchun)

«Jismoniy tarbiya» fani  
(Yengil atletika, sport o‘yinlari, gimnastika)

Toshkent – 2019

Dastur Toshkent Davlat pedagogika universiteti o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2019 yil 29 iyundagi 11-sonli majlis bayoni.

### **Tuzuvchilar:**

- U.R.Radjarov - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri, dotsent.
- F.A.Nurmatov - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti v.b.
- T.B.Zayniddinov - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti v.b.
- F.T.Miraxmedov - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası mudiri.
- N.I.Sangirov - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası dotsenti v.b.
- Z.B.Boltayev - Samarqand Davlat universiteti "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrası professori v.b., p.f.n.

### **Taqrizchilar:**

- K.D.Raximqulov - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti, "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti.
- T.S.Achilov - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri, dotsent.
- Sh.Sultonov - Qarshi Davlat universiteti, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası p.f.n., dotsent.

**O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi tasarrufidagi  
Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti**

**5112000 – «Jismoniy madaniyat» ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha  
kasbiy (ijodiy) imtihon o‘tkazish mezonlari va dasturi**

**Kirish**

Mustaqil O‘zbekiston Respublikasida aholining, ayniqsa yosh avlodning salomatligini saqlash, jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish masalalariga katta e‘tibor berib kelinmoqda.

Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me‘yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda. Jumladan O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi, «Ta‘lim to‘g‘risida»gi qonunlari, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrda qabul qilingan «O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-sonli «Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi 65-sonli «O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida»gi qarori shular jumlasidandir.

5112000 – «Jismoniy madaniyat» ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturi umumiy o‘rta va o‘rta maxsus kasb-hunar ta‘limi jismoniy tarbiya dasturlari asosida tuzilgan bo‘lib, abituriyentlarning jismoniy mashqlarni bajarishdagi amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini 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 topgan.

## **Dasturning maqsadi va vazifalari.**

Dasturning asosiy maqsadi – abituriyentlarning jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilim, ko'nikma va malakalari (jismoniy va sport turlari bo'yicha maxsus tayyorgarlik) holati darajasini belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholashdan iboratdir.

Dasturda jismoniy tarbiya fanidan kasbiy (ijodiy) imtihon jarayonida quyidagi vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutilgan.

### ***Yengil atletika turlari bo'yicha;***

- 100 metrga yugurish bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish;

- 1000 metrga yugurish bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish.

### ***Sport o'yinlari bo'yicha;***

- voleybol bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish;

- basketbol bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish.

### ***Gimnastika sport turi bo'yicha;***

- baland va past turnikda tortilish bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish;

- gimnastika narvonida osilgan holda oyoqlarni 90 ° burchak ostida ko'tarish bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish.

Kasbiy (ijodiy) imtihon uchun – **189** ball ajratilgan bo'lib, fanlar bo'yicha ballar quyidagicha taqsimlangan:

1. Yengil atletika – 63 ball

2. Sport o'yinlari – 63 ball

3. Gimnastika – 63 ball

## **Kasbiy (ijodiy) imtihonni o'tkazish va mashqlarni bajarish tartibi**

Barcha imtihon sinovlariga abituriyentlar o'zi bilan sport kiyimi (ust-bosh kiyim, sport poyabzali) hamda shaxsini tasdiqlovchi hujjatlarini (pasport, qabul hay'ati tomonidan berilgan tilxat va ruxsatnoma) olib kelishi va imtihon komissiyasiga taqdim etishi shart, aks holda abituriyent imtihonga qo'yilmaydi.

Kasbiy (ijodiy) imtihon sinovlari ikki kun davomida (*kuni va vaqti ko'rsatilgan holda tasdiqlangan jadval asosida*) belgilangan muddatlarda o'tkaziladi.

***Yengil atletika turlari bo'yicha:***

**100 metrga yugurish.** Pastki start. Abituriyentlar ro'yxatga ko'ra yugurish uchun 2 kishidan ajratiladi. Ushbu mashqni bajarish uchun har bir abituriyentga bir martadan urinish beriladi. Yugurish vaqtida har bir abituriyent o'ziga belgilangan yo'lakdan yugurishi shart. Boshqa yo'lakka o'tib ketsa va yonida yugurayotgan sherigiga halaqit bersa natija hisobga olinmaydi.

**1000 metrga yugurish.** Yuqori start. Har bir yugurishda 6-10 nafar abituriyent qatnashadi. Start va finish chiziqlari joylari aniq belgilangan bo'lishi shart. Masofani bosib o'tish davomida yugurishdan yurish holatiga o'tgan yoki yugurish yo'lagidan chiqib ketgan abituriyentning natijasi hisobga olinmaydi.

***Sport o'yinlari bo'yicha:***

**Voleybol** – Belgilangan markazdan 180 santimetr radiusli aylana ichidan chiqmagan holda faqat barmoqlar bilan to'pni o'z yuqorisiga kamida 1-2 metr balandlikka to'pni uzatish amalga oshiriladi. To'p uzatish amalga oshirilayotgan paytda quyidagi erkaklar va ayollar uchun belgilangan metrdan kam balandlikka ko'tarilgan to'plar sanalmaydi, bilaklarda o'ynalgan to'plar sanalmaydi va bilaklarda to'p o'ynalgan zahoti urinish to'xtatiladi, 180 santimetr radiusli aylanadan chiqib ketish yoki aylanani chegaralovchi chiziq bosilgan holatlarda mazkur urinish to'xtatiladi va shungacha necha marta to'p uzatish amalga oshirilgan bo'lsa shu natija hisobga olinadi.

Mazkur mashqni bajarish uchun 2 marta urinish (imkoniyat) beriladi va shundan eng yuqori natija hisobga olinadi.

**Erkaklar** – 1,5 (bir yarim) metrdan kam bo'lmagan balandlikka to'p uzatishni amalga oshirishi shart.

**Ayollar** – 1 (bir) metrdan kam bo'lmagan balandlikka to'p uzatishni amalga oshirishi shart.

**Basketbol** – Basketbol o'yinida 580 santimetr masofadan jarima to'pini savatga tashlash amalga oshiriladi. To'pni ikki qo'l bilan yuqoridan turgan joyida savatga tashlash shart va to'p savatga tushsa hisobga olinadi. Mashqni bajarish vaqtida jarima chizig'i bosilmaydi, oyoqlar yerdan uzilmaydi, ya'ni sakrash mumkin emas.

Mazkur mashqni bajarish uchun erkaklarga 5 (besh) marta, ayollarga 6 (olti) marta urinish (imkoniyat) beriladi.

### **Gimnastika sport turi bo'yicha;**

**Turnikda tortilish.** Abituriyent boshlang'ich holatni egallaydi. Imtihon oluvchining «Snaryad oldiga» degan buyrug'iga ko'ra shaxdam qadamlar bilan (**erkaklar**) baland turnik oldiga keladi, «Snaryadga» degan buyruqdan so'ng, tortilish holatini egallaydi. Tortilish to'g'ri holatda qo'llar yuqoridan ushlab, osilib turgan holda bajariladi (osilib turish holati 1-2 soniyadan oshmasligi shart). Tortilishda dahan to'sindan yuqorida bo'lishi shart. Oyoqlarni bukishga va yozishga ruxsat berilmaydi. Siltangan holda bajarilgan urinish hisobga olinmaydi.

Imtihon oluvchining «Snaryad oldiga» degan buyrug'iga ko'ra shaxdam qadamlar bilan (**ayollar**) past turnik oldiga keladi, «Snaryadga» degan buyruqdan so'ng tortilish holatini egallaydi. Tortilishda to'g'ri holatda qo'llar yuqoridan ushlab, osilib yotgan holda bajariladi (osilib yotish holati 1-2 soniyadan oshmasligi shart). Tortilish qo'llarni ko'krak oldiga olib kelinganda hisobga olinadi, aks holda urinish hisobga olinmaydi.

**Gimnastika narvonida osilgan holda oyoqlarni 90° burchak ostida ko'tarish.** Gimnastika narvonida osilib turgan holda tizzalarni bukmasdan oyoqlarni 90° burchak ostida to'liq ko'tarish va to'liq tushirish shart. Bunda oyoqlarni 90° burchak ostida ko'tarib tushirganda 2 (ikki) soniyadan ko'p dam olish mumkin emas. Oyoqlarni 90° burchak ostida to'liq ko'tarmagan va to'liq tushirmagan holda shu urinishlar hisobga olinmaydi. Bajarilayotgan mashq talab darajasida bajarilmasa urinish hisobga olinmaydi.

## **Yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastika bo'yicha jismoniy va maxsus tayyorgarlikni aniqlash yuzasidan kasbiy (ijodiy) imtihonning baholash**

### **MEZONLARI**

#### **1. YENGIL ATLETIKA – 63 ball**

##### **Yengil atletika (erkaklar uchun)**

№	Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (erkaklar uchun)	
		100 metrga yugurish (soniya hisobida) maksimal 31,5 ball	1000 metrga yugurish (daqiq va soniya hisobida) maksimal 31,5 ball
1.	31,5	11,80	2,49
2.	31	11,85	2,50
3.	30	11,90	2,51
4.	29	11,95	2,52
5.	28	12,00	2,53
6.	27	12,10	2,54
7.	26	12,20	2,55
8.	25	12,30	2,56

9.	24	12,40	2,57
10.	23	12,50	2,58
11.	22	12,60	2,59
12.	21	12,70	3,00
13.	20	12,80	3,02
14.	19	13,00	3,05
15.	18	13,20	3,10
16.	17	13,40	3,15
17.	16	13,60	3,20
18.	15	13,80	3,25
19.	14	14,00	3,30
20.	13	14,20	3,35
21.	12	14,40	3,40
22.	11	14,60	3,45
23.	10	14,80	3,50
24.	9	15,00	3,55
25.	8	15,20	4,00
26.	7	15,40	4,05
27.	6	15,60	4,10
28.	5	15,80	4,15
29.	4	16,00	4,20
30.	3	16,20	4,25
31.	2	16,40	4,30
32.	1	16,60	4,35
33.	0	16,61 va undan ko'p	4,36 va undan ko'p

### Yengil atletika (ayollar uchun)

№	Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (ayollar uchun)	
		100 metrga yugurish (soniya hisobida) maksimal 31,5 ball	1000 metrga yugurish (daqiq va soniya hisobida) maksimal 31,5 ball
1.	31,5	13,80	3,15
2.	31	13,90	3,20
3.	30	14,00	3,25
4.	29	14,10	3,30
5.	28	14,20	3,35
6.	27	14,30	3,40
7.	26	14,40	3,45
8.	25	14,50	3,50
9.	24	14,60	3,55
10.	23	14,70	4,00
11.	22	14,80	4,05
12.	21	15,00	4,10
13.	20	15,20	4,15
14.	19	15,40	4,20
15.	18	15,60	4,25
16.	17	15,80	4,30
17.	16	16,00	4,35

18.	15	16,20	4,40
19.	14	16,40	4,45
20.	13	16,60	4,50
21.	12	16,80	4,55
22.	11	17,00	5,00
23.	10	17,20	5,02
24.	9	17,40	5,04
25.	8	17,60	5,06
26.	7	17,80	5,08
27.	6	18,00	5,10
28.	5	18,20	5,12
29.	4	18,40	5,14
30.	3	18,60	5,16
31.	2	18,80	5,18
32.	1	19,00	5,20
33.	0	19,01 va undan ko'p	5,21 va undan ko'p

## 2. SPORT O'YINLARI – 63 ball

### Sport o'yinlari (erkaklar uchun)

№	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (erkaklar uchun)			
	Voleybol (maksimal 31,5 ball)		Basketbol (maksimal 31,5 ball)	
	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar
1.	31,5	80 ta va undan ko'p	31,5	Savatga 5 ta tushsa
2.	31	78-79 ta		
3.	30	76-77 ta	25,2	Savatga 4 ta tushsa
4.	29	74-75 ta		
5.	28	72-73 ta	18,9	Savatga 3 ta tushsa
6.	27	70-71 ta		
7.	26	68-69 ta	12,6	Savatga 2 ta tushsa
8.	25	66-67 ta		
9.	24	64-65 ta	6,3	Savatga 1 ta tushsa
10.	23	62-63 ta		
11.	22	60-61 ta	0	Savatga tushmasa
12.	21	58-59 ta		
13.	20	56-57 ta		
14.	19	54-55 ta		
15.	18	52-53 ta		
16.	17	50-51 ta		
17.	16	48-49 ta		
18.	15	46-47 ta		
19.	14	44-45 ta		
20.	13	42-43 ta		
21.	12	40-41 ta		
22.	11	38-39 ta		
23.	10	36-37 ta		
24.	9	34-35 ta		



25.	8	32-33 ta		
26.	7	30-31 ta		
27.	6	25-29 ta		
28.	5	20-24 ta		
29.	4	15-19 ta		
30.	3	10-14 ta		
31.	2	5-9 ta		
32.	1	4 ta		
33.	0	3 ta va undan kam		

### Sport o'yinlari (ayollar uchun)

№	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (ayollar uchun)			
	Voleybol (maksimal 31,5 ball)		Basketbol (maksimal 31,5 ball)	
	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar
1.	31,5	75 ta va undan ko'p	31,5	Savatga 5 ta tushsa
2.	31	73-74 ta	25,2	Savatga 4 ta tushsa
3.	30	71-72 ta		
4.	29	69-70 ta	18,9	Savatga 3 ta tushsa
5.	28	67-68 ta		
6.	27	65-66 ta	12,6	Savatga 2 ta tushsa
7.	26	63-64 ta		
8.	25	61-62 ta	6,3	Savatga 1 ta tushsa
9.	24	59-60 ta		
10.	23	57-58 ta	0	Savatga tushmasa
11.	22	55-56 ta		
12.	21	53-54 ta		
13.	20	51-52 ta		
14.	19	49-50 ta		
15.	18	47-48 ta		
16.	17	45-46 ta		
17.	16	43-44 ta		
18.	15	41-42 ta		
19.	14	39-40 ta		
20.	13	37-38 ta		
21.	12	35-36 ta		
22.	11	33-34 ta		
23.	10	31-32 ta		
24.	9	29-30 ta		
25.	8	27-28 ta		
26.	7	24-26 ta		
27.	6	20-23 ta		
28.	5	15-19 ta		
29.	4	10-14 ta		
30.	3	5-9 ta		
31.	2	3-4 ta		
32.	1	1-2 ta		
33.	0	0 ta		

### 3. GIMNASTIKA – 63 ball

#### Gimnastika (erkaklar uchun)

№	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (erkaklar uchun)			
	Gimnastika narvonida osilgan holda oyoqlarni 90 ° burchak ostida ko'tarish (marta) (maksimal 31,5 ball)		Baland turnikda tortilish (marta) (maksimal 31,5 ball)	
	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar
1.	31,5	40 ta va undan ko'p	31,5	20 ta
2.	31	39 ta	31	19 ta
3.	30	38 ta	30	18 ta
4.	29	37 ta	29	17 ta
5.	28	36 ta	27	16 ta
6.	27	35 ta	25	15 ta
7.	26	34 ta	23	14 ta
8.	25	33 ta	21	13 ta
9.	24	32 ta	19	12 ta
10.	23	31 ta	17	11 ta
11.	22	30 ta	15	10 ta
12.	21	29 ta	13	9 ta
13.	20	28 ta	11	8 ta
14.	19	27 ta	9	7 ta
15.	18	26 ta	7	6 ta
16.	17	25 ta	5	5 ta
17.	16	24 ta	4	4 ta
18.	15	23 ta	3	3 ta
19.	14	22 ta	2	2 ta
20.	13	21 ta	1	1 ta
21.	12	20 ta	0	0 ta
22.	11	19 ta		
23.	10	18 ta		
24.	9	17 ta		
25.	8	16 ta		
26.	7	15 ta		
27.	6	14 ta		
28.	5	13 ta		
29.	4	12 ta		
30.	3	11 ta		
31.	2	10 ta		
32.	1	9 ta		
33.	0	8 ta va undan kam		

## Gimnastika (ayollar uchun)

№	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (ayollar uchun)			
	Ballar	Gimnastika narvonida osilgan holda oyoqlarni 90 ° burchak ostida ko'tarish (marta) (maksimal 31,5 ball)	Past turnikda tortilish (marta) (maksimal 31,5 ball)	
			Ballar	Natijalar
1.	31,5	28 ta va undan ko'p	31,5	23 ta
2.	31	27 ta	31	22 ta
3.	30	26 ta	30	21 ta
4.	29	25 ta	29	20 ta
5.	28	24 ta	28	19 ta
6.	27	23 ta	27	18 ta
7.	26	22 ta	26	17 ta
8.	25	21 ta	25	16 ta
9.	24	20 ta	23	15 ta
10.	23	19 ta	21	14 ta
11.	22	18 ta	19	13 ta
12.	21	17 ta	17	12 ta
13.	20	16 ta	15	11 ta
14.	19	15 ta	13	10 ta
15.	18	14 ta	11	9 ta
16.	17	13 ta	9	8 ta
17.	16	12 ta	8	7 ta
18.	15	11 ta	7	6 ta
19.	14	10 ta	6	5 ta
20.	13	9 ta	5	4 ta
21.	12	8 ta	3	3 ta
22.	11	7 ta	2	2 ta
23.	10	6 ta	1	1 ta
24.	9	5 ta	0	0 ta
25.	7	4 ta		
26.	5	3 ta		
27.	3	2 ta		
28.	1	1 ta		
29.	0	0 ta		

### Apellyatsiya tartibi

Abituriyentlar ijodiy imtihon natijalari bo'yicha universitet qabul komissiyasining apellyatsiyalar bilan ishlash hay'atiga imtihon natijalari e'lon qilingandan so'ng 24 soat davomida murojaat qilishlari mumkin. Murojaat mazmuni faqat o'zlarining to'plagan ballari yuzasidan bo'lsa qabul qilinadi.

Apellyatsiya komissiyasi a'zolari oliy ta'lim muassasasi rektori buyrug'i bilan tasdiqlanadi.