

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

**NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

“TASDIQLANDI”
Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi

_____ 2018 yil

“KIRITILDI”
Nizomiy nomidagi TDPU
rektor _____ Sh.S.Sharipov
_____ 2018 yil

**KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONI**
5112000 – «Jismoniy madaniyat» bakalavriat ta‘lim yo‘nalishi uchun
(Kunduzgi bo‘lim uchun)

**«Jismoniy madaniyat» fani:
(Yengil atletika, sport o‘yinlari, gimnastika)**

TOSHKENT – 2018

Dastur Toshkent Davlat pedagogika universiteti o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2018 yil 28 iyundagi 11-sonli majlis bayoni.

Tuzuvchilar:

- | | |
|-----------------|--|
| U.R.Radjapov | - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri, dotsent. |
| F.A.Nurmatov | - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası katta o'qituvchisi |
| T.B.Zayniddinov | - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası katta o'qituvchisi |
| F.T.Miraxmedov | - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi |

Taqrizchilar:

- | | |
|----------------|--|
| K.D.Raximqulov | - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti, "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti |
| T.S.Achilov | - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti |

**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» 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 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 baholashga mo'ljallangan.

Dasturda ijodiy (kasbiy) 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 ijodiy (kasbiy) 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;

- granata va tennis koptogini uloqtirish bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish;

- yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish.

Sport o'yinlari bo'yicha;

- futbol bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish;
- voleybol bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish;
- basketbol bo'yicha sinov-nazorat mashqini tashkil qilish va o'tkazish;
- gandbol 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;
- 30-soniya davomida kvadratda sakrash 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.

Ijodiy imtihon uchun – 189 ball ajratilgan bo'lib shundan:

1-blok Yengil atletika – 93 ball

2-blok Sport o'yinlari – 63 ball

3-blok Gimnastika – 33 ball

Ijodiy imtihonni o'tkazish va mashqlarni bajarish tartibi

Barcha imtihon sinovlariga abituriyentlar o'zi bilan sport formasi (ust-bosh kiyim, krossovka) hamda shaxsini tasdiqlovchi hujjatlarini (pasport, qabul hay'ati tomonidan berilgan tilxat) olib kelishi shart.

Kasbiy (ijodiy) imtihon sinovlari uch kun davomida, jadval asosida belgilangan kunlarda ertalabki 8⁰⁰ dan boshlanadi.

Sport formasi va shaxsini tasdiqlovchi hujjatlari (pasport, qabul hay'ati tomonidan berilgan tilxat) imtihon kuni imtihon komissiyasiga taqdim etilishi shart, aks holda abituriyent imtihonga qo'yilmaydi.

Yengil atletika turlari bo'yicha;

100 metrga yugurish. Pastki start. Abituriyentlar ro'yxatga ko'ra yugurish uchun 2 kishidan ajratiladi. Bir marta urinib ko'rishga ruxsat beriladi. Yugurish vaqtida faqat o'ziga belgilangan yo'lakdan yugurish shart. Boshqa yo'lakka o'tib ketilsa, natija hisobga olinmaydi.

1000 metrga yugurish (o'g'il va qiz bolalar). Yuqori start. Har yugurishda 8 kishidan qatnashadi. Start va finish chizig'ini joylari aniq belgilangan bo'lishi shart. Masofani bosib o'tish davomida yugurishdan yurishga o'tgan abituriyentning natijasi hisobga olinmaydi.

Granata va tennis koptogini uloqtirish. O'g'il bolalar 700 gr. granata, qiz bolalar tennis koptogini joydan yoki yugurib kelgan holda 10 m. kenglikdagi maydonga uloqtiradi. Har bir abituriyentga 3 ta urinish beriladi, eng yaxshi natija qaydnomaga kiritiladi. Agar granata 10 m. kenglikdagi maydon ichiga tushsa, uloqtirishda belgilangan chiziq bosilmasa, natija muvaffaqiyatli hisoblanadi, aks holda natija hisobga olinmaydi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Har bir abituriyentga 3 ta urinish beriladi, eng yaxshi natija qaydnomaga kiritiladi. 10-15 m. masofadan yugurib kelib

sakraganda, deysinish, oyoq bilan chiziqni bosmasdan, sakrab o'tib ketish kerak. Shundagina natija hisobga olinadi. Natija qumga qo'ngandan so'ng oxirgi nuqtadan hisoblanadi. Quyidagi holatlarda natija hisobga olinmaydi: deysinish vaqtida chiziqni bosib o'tganda va chiziqdan o'tib sakraganda.

Sport o'yinlari bo'yicha;

Futbol – futbol maydonida belgilangan masofadan uzunligi 5-7 metr, balandligi 2–2,44 metr bo'lgan bo'sh darvozaga to'p tepib havoda gol kiritishi kerak bo'ladi. Jumladan;

O'g'il bolalar – darvoza chizig'idan 16,5 metr uzoqlikdagi masofadan uzunligi 5-7 metr, balandligi 2–2,44 metr bo'lgan bo'sh darvozaga to'p tepadi.

To'p darvoza chizig'ini havoda kamida 10 metr masofada kesib o'tishi shart, shunda urinish hisobga olinadi, to'pga zarba berish texnikasiga e'tibor beriladi. Mazkur mashqni bajarish uchun 6 ta imkoniyat beriladi.

Qiz bolalar – darvoza chizig'idan 11 metr uzoqlikdagi masofadan uzunligi 5-7 metr, balandligi 2–2,44 metr bo'lgan bo'sh darvozaga to'p tepadi.

To'p darvoza chizig'ini havoda kamida 5 metr masofada kesib o'tishi shart, shunda urinish hisobga olinadi, to'pga zarba berish texnikasiga e'tibor beriladi. Mazkur mashqni bajarish uchun 6 ta imkoniyat beriladi.

Voleybol – 1,80 metr radiusli aylana ichidan chiqmagan holda barmoqlar bilan to'pni o'z yuqorisiga kamida 1-2 metr balandlikka to'pni uzatish amalga oshiriladi.

O'g'il bolalar – 1,5-2 metr balandlikka to'p uzatishni amalga oshiradi. Mazkur mashqni bajarish uchun 3 ta imkoniyat beriladi va shundan eng yuqori natija hisobga olinadi.

Qiz bolalar – 1-1,5 metr balandlikka to'p uzatishni amalga oshiradi. Mazkur mashqni bajarish uchun 3 ta imkoniyat beriladi va shundan eng yuqori natija hisobga olinadi.

Basketbol – basketbol maydonida 8-10 metr masofadan to'pni olib yurish qoidasi bo'yicha 2-qadam texnikasini bajargan holda to'pni sakragan holatda savatga tashlash (o'g'il bolalarga 10 ta, qiz bolalarga 12 ta urinish beriladi).

Gandbol – Yugurib kelib sakragan holatda belgilangan masofadan nishonga to'p otish amalga oshiriladi. Bunda o'g'il bolalar 10 metrdan, qiz bolalar 7 metrdan 40x40 sm nishonga to'p otishni amalga oshiradi. To'p nishonga tegishi shart shunda hisobga olinadi to'pni zarb bilan otish texnikasiga e'tibor beriladi (6 ta urinish 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 (**o'g'il bolalar**) 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 soniya davomida qayd qilinadi). Tortilishda dahan to'sindan yuqorida bo'lishi shart. Oyoqlarni bukishga va yozishga ruxsat berilmaydi.

Imtihon oluvchining «Snaryad oldiga» degan buyrug'iga ko'ra shaxdam qadamlar bilan (**qiz bolalar**) 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 turish holati 1-2 soniya davomida qayd qilinadi). Tortilish qo'llarni ko'krak oldiga olib kelinganda hisobga olinadi.

30-soniya davomida kvadratda sakrash. Polga yoki yerga chizilgan plyus ishorasidagi belgida o'ng yoki chap tomonga aylanib to'rtta nuqtaga bir martadan sakrash amalga oshirilganda kvadrat bir marta aylanib chiqilgan deb hisoblanadi va abituriyent hisobiga bir yoziladi. Bunda abituriyent o'ziga qulay bo'lgan o'ng yoki chap tomonga aylanib polga yoki yerga chizilgan plyus ishorasidagi belgini bosmagan holda sakrash amalga oshiriladi. Agarda abituriyent sakrash jarayonida chiziqni bosib olsa, har bir bosgan paytidagi sakragani hisobga olinmaydi.

Gimnastika narvonida oyoqlarni ko'tarish. Gimnastika narvonida osilib turgan holda oyoqlarni 90 ° burchak ostida ko'tarish va tushirish mashqi oyoq tizzalarini bukmasdan bajariladi. Bunda oyoqlarni 90 ° burchak ostida ko'tarib tushirganda 2 (ikki) soniyadan ko'p dam olish mumkin emas.

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

1-blok. Yengil atletika – 93 ball

Yengil atletika (o'g'il bolalar uchun)

№	Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari			Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari
		Granata uloqtirish (m)	1000 metrga yugurish (daq.soniya)	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)		100 metrga yugurish (soniya his)
1.	23	45 m va undan ortiq	2,49	5,80	24	11,80
2.	22	44,5 m	2,50	5,70	23	11,90
3.	21	44 m	2,51	5,60	22	12,00
4.	20	43,5 m	2,52	5,50	21	12,10
5.	19	43 m	2,53	5,40	20	12,20
6.	18	42,5 m	2,54	5,35	19	12,30
7.	16	42 m	2,55	5,30	18	12,40
8.	15	41,5 m	2,56	5,25	17	12,50
9.	14	41 m	2,57	5,20	16	12,60
10.	13	40,5 m	2,58	5,15	15	12,70
11.	12	40 m	2,59	5,10	14	12,80
12.	11	39,5 m	3,00	5,05	13	12,90
13.	10	39 m	3,02	5,00	12	13,00
14.	9	38 m	3,08	4,80	11	13,40
15.	8	37 m	3,14	4,60	10	13,80
16.	7	36 m	3,20	4,40	9	14,20
17.	6	35 m	3,26	4,20	8	14,60
18.	5	34 m	3,35	4,00	7	15,00
19.	4	33 m	3,40	3,80	6	15,10
20.	3	32 m	3,44	3,70	5	15,20
21.	2	31 m	3,48	3,60	4	15,30

22.	1	30 m	3,52	3,50	3	15,40
23.	0	29 m va undan kam	3,53 va undan ko'p	3,49 va undan kam	2	15,50
24.					1	15,60
25.					0	15,61 va undan ko'p

Yengil atletika (qiz bolalar uchun)

№	Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari			Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari
		Tennis koptogini uloqtirish (m)	1000 metrga yugurish (daq. soniya)	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)		100 m.ga yugurish (soniya his.da)
1.	23	40 m va undan ortiq	3,15	4,40	24	13,60
2.	22	39 m	3,20	4,35	23	13,70
3.	21	38 m	3,25	4,30	22	13,80
4.	20	37 m	3,30	4,25	21	13,90
5.	19	36 m	3,35	4,20	20	14,00
6.	18	35 m	3,40	4,15	19	14,10
7.	16	34 m	3,45	4,10	18	14,20
8.	15	33 m	3,50	4,05	17	14,30
9.	14	32 m	3,55	4,00	16	14,40
10.	13	31 m	4,00	3,95	15	14,50
11.	12	30 m	4,05	3,90	14	14,60
12.	11	29 m	4,10	3,85	13	14,70
13.	10	28 m	4,15	3,80	12	14,80
14.	9	27 m	4,20	3,70	11	15,00
15.	8	26 m	4,25	3,50	10	15,20
16.	7	25 m	4,30	3,40	9	15,40
17.	6	24 m	4,35	3,30	8	15,60
18.	5	23 m	4,40	3,20	7	15,80
19.	4	22 m	4,45	3,00	6	15,90
20.	3	21 m	4,50	2,90	5	16,00
21.	2	20 m	4,55	2,80	4	16,20
22.	1	19 m	5,00	2,70	3	16,40
23.	0	18 va undan kam	5,01 va undan ko'p	2,69 va undan kam	2	16,50
24.					1	16,60
25.					0	16,61 va undan ko'p

2-blok. Sport o'yinlari – 63 ball

Sport o'yinlari (o'g'il bolalar uchun)

№	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari (o'g'il bolalar uchun)							
	Futbol (16 ball)		Voleybol (16 ball)		Basketbol (16 ball)		Gandbol (15 ball)	
	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar
1.	15-16	6 ta gol	16	75 ta va ko'p	15-16	10 ta	14-15	6 ta tegsa
2.			15	70-74 ta			-	

3.	12-14	5 ta gol	14	65-69 ta	12-14	9 ta	11-13	5 ta tegsa
4.			13	60-64 ta			-	
5.			12	55-59 ta	9-11	8 ta	8-10	4 ta tegsa
6.	8-11	4 ta gol	11	50-54 ta			-	
7.			10	45-49 ta	7-8	7 ta	5-7	3 ta tegsa
8.	5-7	3 ta gol	9	40-44 ta	6	6 ta	-	
9.			8	35-39 ta	5	5 ta	3-4	2 ta tegsa
10.	3-4	2 ta gol	7	30-34 ta	4	4 ta	-	
11.			6	25-29 ta	3	3 ta	1-2	1 ta tegsa
12.	1-2	1 ta gol	5	20-24 ta	2	2 ta	-	
13.		-	4	15-19 ta	1	1 ta	-	
14.	0	-	3	10-14 ta	0	0 ta	0	
15.			2	5-9 ta				
16.			1	4 ta				
17.			0	0 ta				

Sport o'yinlari (qiz bolalar uchun)

№	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari (qiz bolalar uchun)							
	Futbol (16 ball)		Voleybol (16 ball)		Basketbol (16 ball)		Gandbol (15 ball)	
	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar	Ballar	Natijalar
1.	15-16	6 ta gol	16	70 ta va ko'p	15-16	12 ta	14-15	6 ta tegsa
2.			15	65-69 ta	13-14	11 ta	-	
3.	12-14	5 ta gol	14	60-64 ta	11-12	10 ta	11-13	5 ta tegsa
4.			13	55-59 ta	10	9 ta	-	
5.			12	50-54 ta	9	8 ta	8-10	4 ta tegsa
6.	8-11	4 ta gol	11	45-49 ta	8	7 ta	-	
7.			10	40-44 ta	7	6 ta	5-7	3 ta tegsa
8.	5-7	3 ta gol	9	35-39 ta	6	5 ta	-	
9.			8	30-34 ta	5	4 ta	3-4	2 ta tegsa
10.	3-4	2 ta gol	7	25-29 ta	4	3 ta	-	
11.			6	20-24 ta	3	2 ta	1-2	1 ta tegsa
12.	1-2	1 ta gol	5	15-19 ta	2	1 ta	-	
13.		-	4	10-14 ta	1	0 ta	-	
14.	0	-	3	5-9 ta	0	-	0	
15.			2	4 ta				
16.			1	1-3 ta				
17.			0	0 ta				

3-blok. Gimnastika – 33 ball

Gimnastika (o'g'il bolalar uchun)

№	Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari (o'g'il bolalar uchun)		
		Tortilish (marta)	30-soniya davomida kvadratda sakrash (marta)	Gimnastika narvonida osilgan holda oyoqlarni 90 ° burchak ostida ko'tarish (marta)
1.	11	15	25	21
2.	10	14	24	20

3.	9	13	23	19
4.	8	12	22	18
5.	7	11	21	17
6.	6	10	20	16
7.	5	9	19	15
8.	4	8	18	14
9.	3	7	17	13
10.	2	6	16	12
11.	1	5	15	11
12.	0	4 va undan kam	14 va undan kam	10 va undan kam

Gimnastika (qiz bolalar uchun)

№	Ballar	Sinov-nazorat mashqlarini topshirish natijalari (qiz bolalar uchun)		
		Tortilish (marta)	30-soniya davomida kvadratda sakrash (marta)	Gimnastika narvonida osilgan holda oyoqlarni 90 ° burchak ostida ko'tarish (marta)
1.	11	20	20	18
2.	10	19	19	17
3.	9	18	18	16
4.	8	17	17	15
5.	7	16	16	14
6.	6	15	15	13
7.	5	14	14	12
8.	4	13	13	11
9.	3	12	12	10
10.	2	11	11	9
11.	1	10	10	8
12.	0	9 va undan kam	9 va undan kam	7 va undan kam

Apellyatsiya tartibi

Abituriyentlar kasbiy (ijodiy) imtihon natijalari bo'yicha universitet qabul komissiyasining apellyatsiyalar bilan ishlash hay'atiga natijalar e'lon qilingandan boshlab 24 soat davomida murojaat qilishi mumkin. Murojaat mazmuni faqat o'zlarining to'plagan ballari yuzasidan bo'lsa qabul qilinadi.

Apellyatsiya komissiyasi a'zolari rektor buyrug'i bilan tasdiqlanadi.