

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVASIYALAR VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA FAKULTETI
“SPORT FAOLIYATI VA JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASI**

“TASDIQLAYMAN”
Namangan davlat universiteti
rektori
_____ **A.K.Kirgizbayev**
“ _____ ” _____ **2025yil**

KASBIY (IJODIY) IMTIHON
DASTURI VA BAHOLASH MEZONLARI
(KURASH) fanidan

61010200 Sport faoliyati (faoliyat
turlari bo‘yicha)

Namangan – 2025 yil

Dastur Namangan davlat universiteti o'quv uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan
va ma'qullangan. 2025 yil "___" _____dagi "___" sonli majlis bayoni

Tuzuvchi:

N.Azizov

Dastur Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy
madaniyat kafedrasi Professori, pedagogika fanlari nomzodi

Taqrizchilar: A.Dadabayev

Namangan viloyat Sport boshqarma boshlig'i

Sh.Isabekov

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy madaniyat
kafedrasi dotsenti

N.G'oziyev

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy madaniyat
kafedrasi katta-o'qituvchisi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kuzatuv Kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2025 yil dagi _-sonli majlis bayoni. 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 hamd natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me'yoriy - huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda. 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-dekabrda "Davlat oliy ta'lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi" PQ-60-son qarori, 2022-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PQ-414-son qaror va farmonlari ijrosini sifatli bajarish ko'rsatib o'tilgan.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus filialidagi hamda, Namangan davlat universiteti Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturlari sport maktablari hamda Respublika Olimpiy va paralimpiy sport turlariga tayorlash markazlarining jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan va abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko'nikma va malakalarini baholashga mo'ljallangan. Mazkur dasturlarni tuzishda sport assosatsiyalar, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablar va sport maktablar takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan. Dastur 61010200–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi (basketbol, voleybol, yengil atletika, gandbol, og'ir atletika, futbol, kurash kabi sport turlari bo'yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o'tkazish tartibi, abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy mahorati, ko'nikma va malakalariga qo'yilgan talablar hamda baholash mezonlari o'z aksini topgan.

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. -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.		-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.	

2. OYOQLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (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
-turish xolati noto'g'riligi uchun -usulga kirishdagi kamchiligi uchun -usullarni bajarishda burilish holati uchun -sherigini ushlashdagi kamchiligi uchun -qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda bo'lmashligi -sherikni ushlashda xatolikka yo'l qo'yilsa -usullarni chap tomonga bajaranolmasligi 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.		-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 -usulni chap tomonga sust bajargani uchun -sherigining yengi yoki yoqasidan ushlashda kamchiligi uchun -usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajarilishi 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 kamchilikka 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 kamchilikka yo'l qo'ysa Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.		- turish xolatini xatoligi; - sherigini ushlashdagi kamchiliklari; - 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.
Izox: -yuqorida ko'rsatilgan texnik usullarni bajarishda, xar-bir abiturientlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. -abituriyent tomonidan texnik usullar to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 75 ball beriladi.		
3. BELLASHUV (umumiy 18 ball) - kurash kiyimindagi 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 usullarning sustligi; Xar bir texnik xatolik uchun 2 jarima ball beriladi.		
		Izox: -bellashuv jarayoniga xar-bir abiturientlar 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.

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN KURASH IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

1.TURNIKDA OSILISHDA 90^o BURCHAKNI USHLASH (SEK)

<i>Me'zonlar</i>		Ballar															
		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha		30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+90 kg dan yuqori		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2.TURNIKDA TORTILISH (MARTA)

4.1 O'QUV DASTURI (2022-2023)																
Me'zonlar	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3.KO'PRIK HOLATIDA 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 soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavgdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

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

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 to'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	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.

1.GORIZONTAL HOLATDA QO‘LLARGA TAYANIB TIRSAK BO‘G‘INLARINI BUKISH VA YOZISH. (OTJIMANIYA) (MARTA)

Me‘zonlar	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

2.CHALQANCHA YOTGAN HOLDA QO‘LLAR BOSH ORQASIDA GAVDANI KO‘TARISH. (PRESS) (MARTA)

Me‘zonlar	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

3.KO‘PRIK HOLATIDA 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 soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo‘llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur‘atda 3 marta aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

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

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 to‘g‘ri gilamga qo‘yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o‘tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko‘prik holatidan oshib o‘tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o‘tgan uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o‘tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

