

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI**

**“TASDIQLAYMAN”**  
Qarshi davlat universiteti  
rektori D.Nabiyev  
2023yil



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

**SPORT FAOLIYATI “KURASH”**

**61010300 - “SPORT FAOLIYATI”  
bakalavriat ta‘lim yo‘nalishining barcha shakllari uchun**

**ASOS:** (Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tasarrufidagi oliy ta‘lim muassasalarida kasbiy (ijodiy) imtihoni mavjud bo‘lgan ta‘lim yo‘nalishlari bo‘yicha tayanch etib belgilangan “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti” dan olingan)

**Qarshi davlat universiteti Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma‘qullangan.  
2023 yil 03.04 dagi 9 - sonli majlis bayoni.**

**Тузувчилар:**

- 
- Egamberdiyev.F.T. - Qarshi davlat universiteti Sport fakulteti dekani
- Sultonov Sh.U. - Qarshi davlat universiteti Sport fakulteti Jismoniy tarbiya va sport turlari” kafedrasini mudiri, dotsenti
- Jabborov A.T. - Qarshi davlat universiteti Sport fakulteti Jismoniy tarbiya va sport turlari” kafedrasini dotsenti
- Nuraliyeva O’.Sh. - Qarshi davlat universiteti Sport fakulteti Jismoniy tarbiya va sport turlari” kafedrasini dotsenti
- Xudoyberdiyev B - Qarshi davlat universiteti Sport fakulteti Jismoniy tarbiya va sport turlari” kafedrasini o‘qituvchisi

**Taqrizchilar:**

- Boymurodov I - Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrasini dotsenti v.b., p.f.n.
- Arslonov I.T. - Qarshi MII Jismoniy tarbiya kafedrasini mudiri, dotsent

KURASH turining umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

(maksimal ball – 63)

Me'zonlar		Ballar															Ballar				
		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2		1	0		
1.	Turnikda osilishda 90° burchakni ushlash (sek)	90 kg gancha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	15	16	15	14-0		
		+90 kg dan yuqori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	5	6	5	4-0		
2.	Turnikda tortilish (marta)	90 kg gancha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	5	6	5	4-0		
		+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	1	2	1	0		
<b>3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)</b>																					
Egiluvchanlik darajasiga 3 ball																					
O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball																					
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -1 -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi;-1 -bel soxasini past egilishi uchun;-1 Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3).																					
<b>4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)</b>																					
Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball																					
Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball -ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni noto'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4).																					
Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball 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 (ballar ketma-ketligi-3;-6;-9;-12).																					

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

*(Ayo'llar uchun)*  
(maksimal ball – 63)

<i>Me'zonlar</i>		Ballar												Ballar																					
		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5		4	3	2	1																	
1. Gorizontol holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. <b>(otjimanlya)</b> (marta)	70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14-0																	
	+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6-0																	
2. Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orgasida gavdani ko'tarish. <b>(press)</b> (marta)	70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16-0																	
	+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10-0																	
<b>3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROPIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)</b>																																			
<b>Egiltuvchanlik darajasiga 3 ball</b>																																			
-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 (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3).																		<b>O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball</b>																	
-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-2;-4;-6;-8;-10;-12).																																			
<b>4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)</b>																																			
<b>Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball</b>																		<b>Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball</b>																	
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni noto'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni susitligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4).																		Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tigani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-3;-6;-9;-12).																	

“Jismoniy tarbiya va sport turlari”  
kafedrası mudiri:



Sh.Sultonov

# KURASH IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME'YORIV TALABLARI VA BAXOLASH

## MEZONLARI

(Erkaklar uchun va Ayollar uchun)

Texnik tayyorgarlik (maksimal ball-93 b.)

1. O'Z-O'ZINI YIQILISHDAN HIMOYA QILISH (umumiy 24 ball)		8 ball
8 ball	8 ball	
O'ng tomondagi yiqilishdan himoya qilish	Chap tomondagi 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 tomondagi yiqilishda tos bilan qo'l masofasi katta yoki kichikligi - harakatlarning texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi. -yiqilishda tizzalar bir-biriga tegishi -tomonlarga umuman yiqila olmasa Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).		-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 (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).
2. OYOQLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 27 ball)		9 ball
9 ball	9 ball	9 ball
1. Chil usuli o'ng tomondagi va chap tomondagi	2. Supurma usuli o'ng tomondagi va chap tomondagi	3. Qo'shsha usulini o'ng va chap tomondagi tashlashlar
-turish xolati noto'g'riligi uchun -usulga kirishdagi kamchiligi uchun -usulni bajarishda burilish holati uchun -sherigini ushlashdagi kamchiligi uchun - qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda bo'lmasiligi -sherikni ushlashda xatolikka yo'l qo'yilisa		-abiturentning sherigiga nisbatan noto'g'ri turish xolati - abiturentning belbog'ini noto'g'ri boylashi -abiturent yaktakdan to'g'ri ushlay olmasligi -usulni chap tomondagi bajara olmasligi -usulni bajarishda oyoqlarni noto'g'ri harakatlanishi -tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarilisa -usulni chap tomondagi sust bajarilishi uchun

-usullarni chap tomonga bajaraolmasligi yoki sust bajargani uchun		-sheringining yengi yoki yoqasidan ushlashda kamchiligi uchun
-usullarni bajarishda sheringiga jaroxat yetkazsa		-usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajarishi
-usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajargani uchun		Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar
ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8;-9).		ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8;-9).
<b>3. QO'LLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 24 ball)</b>		
8 ball	8 ball	8 ball
<b>1. Yelka usuli, o'ng tomonga va chap tomonga</b>	<b>2. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash o'ng tomonga chap tomonga</b>	<b>3. Yengi va yoqasidan ushlab o'ng va chap tomonga tashlashlar</b>
- belbog'ini bog'lashda kamchillikka yo'l qo'ysa;	-turish xolatini xatoligi;	-turish xolatini xatoligi;
-turish xolatini xatoligi;	-sheringini o'ziga tortgandagi kamchiligi;	-sheringini ushlashdagi kamchilliklari;
-sheringini o'ziga tortgandagi kamchiligi;	-oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi;	-sheringini ko'targandagi kamchiligi;
-oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi;	-tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi;	-oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi;
-tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi;	-tos-son bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi;	-tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi;
-tos-son bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi;	-sheringini noto'g'ri tashlasa	-bel-tos bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi;
-sheringini noto'g'ri tashlasa	-sheringining yenglaridan ushlashda kamchillikka yo'l qo'ysa	-sheringini yelkadan emas boshidan oshirib tashlasa
-sheringining yenglaridan ushlashda kamchillikka yo'l qo'ysa	Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar	-usulni chap tomonga sust yoki bajara olmasligi
Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar	ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).	Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar
ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).		ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7;-8).
<b>Izox:</b> -yuqorida ko'rsatilgan texnik usullarni bajarishda, xar-bir abituriientlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi.		
<b>-abituriient tomonidan texnik usullar to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 75 ball beriladi.</b>		
<b>4. BELLASHUV (umumiy 18 ball)</b>		
-kurash kiyimindagi kamchiligi;		<b>Izox:</b> -bellashuv jarayoniga xar-bir abituriientlar uchun o'z
-musobagaga xos salomlashish xatoligi;		vazniga teng raqib tanlanadi.
-belbog'ni noto'g'ri boylashi;		
-turish xolatini xatoligi;		

<p>-shorigiga qo'ltirab yurishi;  - hakamga yoki shorigiga qupol harakat qilgani uchun;  - bellashuv jarayonida gilamdan chiqqani uchun;  - shorigining oyog'idan ushlagani uchun;  - texnik-taktik usullarining sushtigi;  Xar bir texnik xatoлик uchun 2 jarima ball beriladi  (ballar ketma-ketligi: -2;-4;-6;-8;-10;-12;-14;-16;-18).</p>	<p>-abiturent tomonidan musobaqa qoidalaridan chiqmasdan bellashuvlar (texnik-taktik usullar) to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 18 ball beriladi.</p>
---	---

“Jismoniy tarbiya va sport turlari”  
kafedra mudiri:



Sh.Sultonov