

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

**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**



**« TASDIQLAYMAN »**

Guliston davlat universiteti

rektori

M.Xodjiyev

2022-yil

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

**61010300 – « Sport faoliyati ( kurash)» ta'lim yo'nalishi uchun  
(Kunduzgi bo'lim uchun)**

**GULISTON – 2022**

Dastur Guliston davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2022-yil \_\_\_\_dagi \_\_\_\_-sonli majlis bayoni.

**Tuzuvchilar:**

- |                  |   |
|------------------|---|
| Sh.N.Sultonov    | - Gul.DU, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani.                                    |
| Sh.T.Sariboev    | - Gul.DU, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası mudiri,dotsent. |
| M.G.Bairbekov    | - Gul.DU, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti..      |
| A.A.Taniberdiyev | - Gul.DU, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti.       |
| Sh.T.Norqulov    | - Gul.DU, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsent v.b..   |
| B.I. Omonboev    | - Gul.DU, "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrası mudiri.                 |

**Taqrizchilar:**

- |             |   |
|-------------|---|
| F.Q.Axmedov | - A.Qodiriy nomli JDPI, "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, p.f.n., professori     |
| I.A.Daminov | - Termiz davlat pedagogika instituti, "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri, dotsent. |

**KURASH ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining  
me'yoriy talablari va baholash mezonlari  
(Erkaklar va ayollar uchun)**

**(maksimal ball – 93)**

№	Me'zonlar	Ballar				
		8.1-10	6.1-7	4.1-5	1.1-3	0
1.	O'z-o'zini yiqilishdan himoya qilish. Chap tomonga O'ng tomonga va orqaga.	Baland sakrash, gilamga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarli darajada baland ko'tarilmaslik, bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish.	Yon tomonga yiqilishda. Gilamga yelkasi boshi bilan urilish.	Harakatlar texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi. Yonga yiqilishda oyoqlar noto'g'ri tushsa	Texnik harakatlar bajarilmadi.
	Ko'priklar holatga tushish va ko'priklar holatidan oshib o'tish.	Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'priklar va ko'priklar holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko'priklar holatiga va ko'priklardan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45 C dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	Ko'priklar holatida bosh atrofida aylanish qo'llar qulfdak birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo'llar tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. chappa 3 marta o'nga 3 marta	Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chappa 3 marta o'ngga 3 marta	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chil usuli. 2.Supurma. 3. Qushsha 4. Yonbosh.) o'ng va chappa.	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplitudada bajarildi.	Tashlash katta bo'lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo'lmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.

5.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. Yelka usuli (1. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. 2. Yengi va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
6.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1. Yuklama. Toz ustidan oshirib tashlash. Bardor 2. Ko'krakdan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, to'xtalib bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan ozgina xatolar bilan kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
7.	Kombinatsiya yordamida bajariladigan uslublaringizni ko'rsating.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va , tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
8.	Bellashuv	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va , tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
9.	Kurash musobaqasida hakamlar tomonidan ishlatiladigan iboralarni, atamalarini ko'rsatish.	<i>10.1-13</i>	<i>6.1-9</i>	<i>4.1-5</i>	<i>1.1-3</i>	<i>0</i>
		14 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	12-10 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	9-6 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	5-1 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	Umuman iboralarni bilmasa ko'satmasa

**KURASH va Belbog'li kurash ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (Erkaklar uchun) maksimal ball – 63)**

№	Me'zonlar	Ballar																								
		16-18					12-15					9-12			1-8			0								
1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, oshib o'tish, aylana chopish, (zabiganiya) (xar bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilanga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 gradusdan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.			Harakatlar xatolar bilan bajarildi.			Texnik harakatlar bajarilmadi.								
		Ballar																								
		12.1-15					8.1-11					4.1-7			1.1-3			0								
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha								
2.	Vaznlar	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90
		35	32	30	28	25	32	30	28	25	22	30	28	25	22	20	25	22	20	18	15	20	18	15	12	10
3.	Turnikda tortilish (marta)	Ballar																								
		12.1-15					8.1-11					4.1-7			1.1-3			0								
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha								
		60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90
4.	Yugurish 30 metrga (sek)	4.2	4.6	5	4.6	5	5.4	5	5.6	6	5.4	6	6.6	7	7.5	8										

**KURASH va Belbog'li kurash ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (Ayollar uchun) maksimal ball – 63)**

№	Me'zonlar	Ballar																											
		16-18					12-15					9-12					1-8												
1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, oshib o'tish, aylana chopish, (zabiganiya) (xar bir tomonga 3 marta	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 gradusdan ortiq siljitiesh.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh buriilib bajarildi.					Harakatlar xatolar bilan bajarildi.												
		Ballar																											
		12.1-15					8.1-11					4.1-7					1.1-3												
Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha														
Vaznlar					60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90
2.	Gorizontol holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10	25	20	15	10	10	20	15	10	5	5	15	10	5	3	3			
3.	Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavnani ko'tarish (marta)	Ballar																											
		12.1-15					8.1-11					4.1-7					1.1-3												
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha												
60					73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	
50					45	40	35	30	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10	
4.	Yugurish 30 metrga (sek)	5.2	5.6	6	5.6	6	5.4	6	6.6	7	6.4	7	7.6	8	8.5	9													