**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**
**MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI**
**OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**NIZOMIY NOMIDAGI**
**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

| “Tasdiqlayman” | “Kelishildi” | “Kelishildi” |
|---|---|---|
| Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti rektori | O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi | O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi |
| E.Karimova | | |
| “16” 04 2025-y | “14” 04 2025-y | “14” 04 2025-y |

# KASBIY (IJODIY) IMTIHON DASTURI VA UNI BAHOLASH MEZONLARI

Jismoniy tarbiya fani

(Yengil atletika)

60111200 – Jismoniy madaniyat

*(kunduzgi) ta’lim yo‘nalishlari uchun*

**Toshkent – 2025**

Dastur Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti O‘quv uslubiy kengashining 2025-yil “5” iyun dagi “11”-son qarori bilan tasdiqlangan.

**Tuzuvchilar:**

- **U.R.Radjapov**
  O‘zMPU “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi mudiri, professor
- **S.S.Quvondiqov**
  O‘zMPU “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi professori, p.f.f.d. (PhD)
- **F.T.Miraxmedov**
  O‘zMPU “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi professori v.b.
- **T.B.Zayniddinov**
  O‘zMPU “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi professori v.b.

**Taqrizchi:**

- **F.Q.Axmedov**
  A.Qodiriy nomli JDPU, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.n., professor
- **J.Q.Xurramov**
  Qarshi davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.f.d., (PhD), professor

## KIRISH

60111200 –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 malakalari 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.

## I. Abituriyent bilimiga qo'yiladigan talablar.

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.

Kasbiy (ijodiy) imtihon uchun – **156 ball** ajratilgan bo'lib, turlar bo'yicha ballar quyidagicha taqsimlangan:

1. 100 metrga yugurish – 93 ball
2. 1000 metrga yugurish – 63 ball

**Yengil atletika bo'yicha 100 va 1000 metrga yugurish qobiliyatini aniqlash yuzasidan kasbiy (ijodiy) imtihonning baholash**

**M E Z O N L A R I**

**YENGIL ATLETIKA – 156 ball**

**(Erkaklar)**

| № | Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (erkaklar uchun) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 100 metrga yugurish (soniya hisobida) maksimal 93 ball | | 1000 metrga yugurish (daqiqa va soniya hisobida) maksimal 63 ball | |
| | Natijalar | Ballar | Natijalar | Ballar |
| 1. | 11,49 va undan yaxshi | 93 | 2,44 va undan yaxshi | 63 |
| 2. | 11,50 | 92 | 2,47 | 62 |
| 3. | 11,55 | 91 | 2,50 | 61 |
| 4. | 11,60 | 90 | 2,53 | 60 |
| 5. | 11,65 | 89 | 2,56 | 59 |
| 6. | 11,70 | 88 | 2,59 | 58 |
| 7. | 11,75 | 87 | 3,02 | 57 |
| 8. | 11,80 | 86 | 3,05 | 56 |
| 9. | 11,85 | 85 | 3,08 | 55 |
| 10. | 11,90 | 84 | 3,11 | 54 |
| 11. | 11,95 | 83 | 3,14 | 53 |
| 12. | 12,00 | 82 | 3,17 | 52 |
| 13. | 12,05 | 81 | 3,20 | 51 |
| 14. | 12,10 | 80 | 3,23 | 50 |
| 15. | 12,15 | 79 | 3,26 | 49 |
| 16. | 12,20 | 78 | 3,29 | 48 |
| 17. | 12,25 | 77 | 3,32 | 47 |
| 18. | 12,30 | 76 | 3,35 | 46 |
| 19. | 12,35 | 75 | 3,38 | 45 |
| 20. | 12,40 | 74 | 3,41 | 44 |
| 21. | 12,45 | 73 | 3,44 | 43 |
| 22. | 12,50 | 72 | 3,47 | 42 |
| 23. | 12,55 | 71 | 3,50 | 41 |
| 24. | 12,60 | 70 | 3,53 | 40 |
| 25. | 12,65 | 69 | 3,56 | 39 |
| 26. | 12,70 | 68 | 3,59 | 38 |
| 27. | 12,75 | 67 | 4,02 | 37 |
| 28. | 12,80 | 66 | 4,05 | 36 |
| 29. | 12,85 | 65 | 4,08 | 35 |
| 30. | 12,90 | 64 | 4,11 | 34 |
| 31. | 12,95 | 63 | 4,14 | 33 |
| 32. | 13,00 | 62 | 4,17 | 32 |
| 33. | 13,05 | 61 | 4,20 | 31 |
| 34. | 13,10 | 60 | 4,23 | 30 |
| 35. | 13,15 | 59 | 4,26 | 29 |
| 36. | 13,20 | 58 | 4,29 | 28 |
| 37. | 13,25 | 57 | 4,32 | 27 |
| 38. | 13,30 | 56 | 4,35 | 26 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 39. | 13,35 | **55** | 4,38 | **25** |
| 40. | 13,40 | **54** | 4,41 | **24** |
| 41. | 13,45 | **53** | 4,44 | **23** |
| 42. | 13,50 | **52** | 4,47 | **22** |
| 43. | 13,55 | **51** | 4,50 | **21** |
| 44. | 13,60 | **50** | 4,53 | **20** |
| 45. | 13,65 | **49** | 4,56 | **19** |
| 46. | 13,70 | **48** | 4,59 | **18** |
| 47. | 13,75 | **47** | 5,02 | **17** |
| 48. | 13,80 | **46** | 5,05 | **16** |
| 49. | 13,85 | **45** | 5,08 | **15** |
| 50. | 13,90 | **44** | 5,11 | **14** |
| 51. | 13,95 | **43** | 5,14 | **13** |
| 52. | 14,00 | **42** | 5,17 | **12** |
| 53. | 14,05 | **41** | 5,20 | **11** |
| 54. | 14,10 | **40** | 5,23 | **10** |
| 55. | 14,15 | **39** | 5,26 | **9** |
| 56. | 14,20 | **38** | 5,29 | **8** |
| 57. | 14,25 | **37** | 5,32 | **7** |
| 58. | 14,30 | **36** | 5,35 | **6** |
| 59. | 14,35 | **35** | 5,38 | **5** |
| 60. | 14,40 | **34** | 5,41 | **4** |
| 61. | 14,45 | **33** | 5,44 | **3** |
| 62. | 14,50 | **32** | 5,47 | **2** |
| 63. | 14,55 | **31** | 5,50 | **1** |
| 64. | 14,60 | **30** | 5,51 va undan ko‘p | **0** |
| 65. | 14,65 | **29** | | |
| 66. | 14,70 | **28** | | |
| 67. | 14,75 | **27** | | |
| 68. | 14,80 | **26** | | |
| 69. | 14,85 | **25** | | |
| 70. | 14,90 | **24** | | |
| 71. | 14,95 | **23** | | |
| 72. | 15,00 | **22** | | |
| 73. | 15,05 | **21** | | |
| 74. | 15,10 | **20** | | |
| 75. | 15,15 | **19** | | |
| 76. | 15,20 | **18** | | |
| 77. | 15,25 | **17** | | |
| 78. | 15,30 | **16** | | |
| 79. | 15,35 | **15** | | |
| 80. | 15,40 | **14** | | |
| 81. | 15,45 | **13** | | |
| 82. | 15,50 | **12** | | |
| 83. | 15,55 | **11** | | |
| 84. | 16,00 | **10** | | |
| 85. | 16,05 | **9** | | |
| 86. | 16,10 | **8** | | |
| 87. | 16,15 | **7** | | |
| 88. | 16,20 | **6** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 89. | 16,25 | 5 | | |
| 90. | 16,30 | 4 | | |
| 91. | 16,35 | 3 | | |
| 92. | 16,40 | 2 | | |
| 93. | 16,45 | 1 | | |
| 94. | 16,46 va undan ko'p | 0 | | |

## YENGIL ATLETIKA
### (Ayollar)

| № | Sinov-nazorat mashqlarini topshirish me'yorlari (ayollar uchun) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 100 metrga yugurish (soniya hisobida) maksimal 93 ball | | 1000 metrga yugurish (daqiqa va soniya hisobida) maksimal 63 ball | |
| | Natijalar | Ballar | Natijalar | Ballar |
| 1. | 13,49 va undan yaxshi | 93 | 3,10 va undan yaxshi | 63 |
| 2. | 13,50 | 92 | 3,13 | 62 |
| 3. | 13,55 | 91 | 3,17 | 61 |
| 4. | 13,60 | 90 | 3,20 | 60 |
| 5. | 13,65 | 89 | 3,23 | 59 |
| 6. | 13,70 | 88 | 3,26 | 58 |
| 7. | 13,75 | 87 | 3,29 | 57 |
| 8. | 13,80 | 86 | 3,32 | 56 |
| 9. | 13,85 | 85 | 3,35 | 55 |
| 10. | 13,90 | 84 | 3,38 | 54 |
| 11. | 13,95 | 83 | 3,41 | 53 |
| 12. | 14,00 | 82 | 3,44 | 52 |
| 13. | 14,05 | 81 | 3,47 | 51 |
| 14. | 14,10 | 80 | 3,50 | 50 |
| 15. | 14,15 | 79 | 3,53 | 49 |
| 16. | 14,20 | 78 | 3,56 | 48 |
| 17. | 14,25 | 77 | 3,59 | 47 |
| 18. | 14,30 | 76 | 4,02 | 46 |
| 19. | 14,35 | 75 | 4,05 | 45 |
| 20. | 14,40 | 74 | 4,08 | 44 |
| 21. | 14,45 | 73 | 4,11 | 43 |
| 22. | 14,50 | 72 | 4,14 | 42 |
| 23. | 14,55 | 71 | 4,17 | 41 |
| 24. | 14,60 | 70 | 4,20 | 40 |
| 25. | 14,65 | 69 | 4,23 | 39 |
| 26. | 14,70 | 68 | 4,26 | 38 |
| 27. | 14,75 | 67 | 4,29 | 37 |
| 28. | 14,80 | 66 | 4,32 | 36 |
| 29. | 14,85 | 65 | 4,35 | 35 |
| 30. | 14,90 | 64 | 4,38 | 34 |
| 31. | 14,95 | 63 | 4,41 | 33 |
| 32. | 15,00 | 62 | 4,44 | 32 |
| 33. | 15,05 | 61 | 4,47 | 31 |
| 34. | 15,10 | 60 | 4,50 | 30 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 35. | 15,15 | **59** | 4,53 | **29** |
| 36. | 15,20 | **58** | 4,56 | **28** |
| 37. | 15,25 | **57** | 4,59 | **27** |
| 38. | 15,30 | **56** | 5,02 | **26** |
| 39. | 15,35 | **55** | 5,05 | **25** |
| 40. | 15,40 | **54** | 5,08 | **24** |
| 41. | 15,45 | **53** | 5,11 | **23** |
| 42. | 15,50 | **52** | 5,14 | **22** |
| 43. | 15,55 | **51** | 5,17 | **21** |
| 44. | 15,60 | **50** | 5,20 | **20** |
| 45. | 15,65 | **49** | 5,23 | **19** |
| 46. | 15,70 | **48** | 5,26 | **18** |
| 47. | 15,75 | **47** | 5,29 | **17** |
| 48. | 15,80 | **46** | 5,32 | **16** |
| 49. | 15,85 | **45** | 5,35 | **15** |
| 50. | 15,90 | **44** | 5,38 | **14** |
| 51. | 15,95 | **43** | 5,41 | **13** |
| 52. | 16,00 | **42** | 5,44 | **12** |
| 53. | 16,05 | **41** | 5,47 | **11** |
| 54. | 16,10 | **40** | 5,50 | **10** |
| 55. | 16,15 | **39** | 5,53 | **9** |
| 56. | 16,20 | **38** | 5,55 | **8** |
| 57. | 16,25 | **37** | 5,58 | **7** |
| 58. | 16,30 | **36** | 6,01 | **6** |
| 59. | 16,35 | **35** | 6,04 | **5** |
| 60. | 16,40 | **34** | 6,07 | **4** |
| 61. | 16,45 | **33** | 6,10 | **3** |
| 62. | 16,50 | **32** | 6,13 | **2** |
| 63. | 16,55 | **31** | 6,16 | **1** |
| 64. | 16,60 | **30** | 6,17 va undan ko‘p | **0** |
| 65. | 16,65 | **29** | | |
| 66. | 16,70 | **28** | | |
| 67. | 16,75 | **27** | | |
| 68. | 16,80 | **26** | | |
| 69. | 16,85 | **25** | | |
| 70. | 16,90 | **24** | | |
| 71. | 16,95 | **23** | | |
| 72. | 17,00 | **22** | | |
| 73. | 17,05 | **21** | | |
| 74. | 17,10 | **20** | | |
| 75. | 17,15 | **19** | | |
| 76. | 17,20 | **18** | | |
| 77. | 17,25 | **17** | | |
| 78. | 17,30 | **16** | | |
| 79. | 17,35 | **15** | | |
| 80. | 17,40 | **14** | | |
| 81. | 17,45 | **13** | | |
| 82. | 17,50 | **12** | | |
| 83. | 17,55 | **11** | | |
| 84. | 18,00 | **10** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 85. | 18,05 | 9 | | |
| 86. | 18,10 | 8 | | |
| 87. | 18,15 | 7 | | |
| 88. | 18,20 | 6 | | |
| 89. | 18,25 | 5 | | |
| 90. | 18,30 | 4 | | |
| 91. | 18,35 | 3 | | |
| 92. | 18,40 | 2 | | |
| 93. | 18,45 | 1 | | |
| 94. | 18,46 va undan ko'p | 0 | | |

## II. Kasbiy (ijodiy) imtihon o'tkazish 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 bir 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 (marra) 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.

## III. Kasbiy (ijodiy) imtihonlar natijalar bo'yicha 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.

Arizalar faqat ularning baholari va ijodiy ishlari bilan bog'liq bo'lgan taqdirda qabul qilinadi, ammo boshqa abituriyentlarning ijodiy ishlari to'g'risida shikoyatlar qabul qilinmaydi.

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