

O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi
hamda Sport vazirligining
2025-yil 14 - fevral dagi
6-9/8 - 4-9/8 son qaroriga
1-ilova

**Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari
uchun amaliy imtihon sinovlarining jismoniy tayyorgarlik darajasi
normativi (20 ball)**

Erkaklar uchun										
100 m.ga yugurish (s)		60 m.ga yugurish (s)				Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi, sm)				Ballar
18-24 yosh	25-29 yosh	30-34 yosh	35-39 yosh	40-44 yosh	45-49 yosh	50-54 yosh	55-59 yosh	60-64 yosh	65 va undan katta yosh	
13,1	13,3	8,8	9,1	9,6	10,5	+2	0	0	-2	7
13,5	13,8	9,8	10,2	10,6	11,3	+1	-1	-1	-3	6
14,1	14,3	10,7	11,3	11,5	12,0	0	-2	-2	-4	5
14,3	14,6	11,0	11,5	11,8	12,8	-1	-3	-3	-5	4
14,4	14,8	11,3	11,7	12,0	13,5	-2	-4	-4	-6	3
14,5	14,9	11,5	11,8	12,2	14,0	-3	-5	-5	-7	2
14,6	15,0	11,7	11,9	12,4	14,5	-4	-4	-6	-8	1

Erkaklar uchun										
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)		Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi, sm)		Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)				Qo'llarni oldinga cho'zgan holda o'tirib-turish (marta)		Ballar
21-24 yosh	25-29 yosh	30-34 yosh	35-39 yosh	40-44 yosh	45-49 yosh	50-54 yosh	55-59 yosh	60-64 yosh	65 va undan katta yosh	
48	46	+11	+10	28	27	12	9	12	10	7
42	40	+8	+7	22	21	10	8	11	9	6
36	34	+5	+4	17	15	8	7	10	8	5
33	31	+4	+3	15	13	7	5	9	7	4
30	28	+3	+2	13	11	6	4	8	6	3
28	26	+2	+1	12	10	5	3	7	5	2
26	24	+1	0	11	9	4	2	6	4	1

Erkaklar uchun										
Chalqancha yotgan holatdan gavdani 90° ga ko'tarib tushirish (1 daq, marta)		Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm), (3 ta imkoniyatdan eng yaxshisi hisoblanadi)		Turnikda tortilish (marta)				Yurish (12 daqiqa) metrda		Ballar
18-24 yosh	25-29 yosh	30-34 yosh	35-39 yosh	40-44 yosh	45-49 yosh	50-54 yosh	55-59 yosh	60-64 yosh	65 va undan katta yosh	
40	37	230	225	9	8	6	5	1380+	1250	6
37	35	220	215	7	6	5	4	1265	1175	5
35	33	210	205	6	5	4	3	1150	1100	4
32	30	205	200	5	4	-	-	1045	1000	3
30	28	200	195	4	3	3	2	940	900	2
27	25	195	190	3	2	2	1	885	850	1

Ayollar uchun										
100 m.ga yugurish (s)		60 m.ga yugurish (s)		30 m.ga yugurish (s)		O'tirib turish (qo'llar bilan tayangan holda), (marta)		Yurish (12 daqiqa) metrda		Ballar
21-24 yosh	25-29 yosh	30-34 yosh	35-39 yosh	40-44 yosh	45-49 yosh	50-54 yosh	55-59 yosh	60-64 yosh	65 va undan katta yosh	
15,0	16,0	10,5	11,0	6,2	6,5	35	25	1450+	1300	7
15,7	16,6	11,3	12,2	6,8	7,4	30	22	1325	1225	6
16,4	17,2	12,1	13,4	7,4	8,2	25	20	1200	1150	5
16,7	17,5	12,6	13,6	8,0	8,5	20	16	1100	1050	4
17,0	17,8	13,1	13,8	8,5	8,7	15	12	1000	950	3
17,2	18,0	13,3	14,0	8,7	8,9	11	10	950	900	2
17,4	18,2	13,5	14,2	8,9	9,1	8	8	900	850	1

Ayollar uchun										
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	Gimnastika o'rindig'iga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)							1 metr pastki turnikni ushlagan holda o'tirib-turish (marta)		Ballar
21-24 yosh	25-29 yosh	30-34 yosh	35-39 yosh	40-44 yosh	45-49 yosh	50-54 yosh	55-59 yosh	60-64 yosh	65 va undan katta yosh	
17	16	13	11	10	8	8	7	10	8	7
14	13	10	8	7	6	6	6	9	7	6
12	11	7	6	5	4	5	4	8	6	5
11	10	6	5	4	-	4	3	7	5	4
10	9	5	4	3	3	3	2	6	4	3
9	8	4	3	2	2	2	1	5	3	2
8	7	3	2	1	1	1	-	4	2	1

Ayollar uchun										
Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm), (3 ta imkoniyatdan eng yaxshisi hisoblanadi)				O'tirib turish (marta)		Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi, sm)				Ballar
21-24 yosh	25-29 yosh	30-34 yosh	35-39 yosh	40-44 yosh	45-49 yosh	50-54 yosh	55-59 yosh	60-64 yosh	65 va undan katta yosh	
180	170	170	165	50	40	0	-2	+1	0	6
175	160	160	150	40	30	-1	-3	+0,5	-0,5	5
170	150	150	140	30	25	-2	-4	0	-1	4
160	140	145	137	17	15	-3	-5	-0,5	-3	3
150	130	140	135	15	10	-4	-6	-1	-4	2
145	125	135	130	10	5	-5	-7	-2	-5	1

Izoh: "-" belgiga ball berilmaydi.

**Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari
uchun amaliy imtihon sinovlarining sport turlari bo'yicha mashqlar
texnikasi va baholash mezonlari (40 ball)**

T/r	Sport turlari bo'yicha mashqlar nomi	Ball
	Gimnastika sport turi bo'yicha	
1.	Gimnastika o'rindig'ida bir oyoqda 2-3 soniya davomida "Qaldirg'och" holatida turish texnikasi	5 ball
	Gimnastika narvonida osilib oyoqlarni 90° ga ko'tarish texnikasi (1-3-marta)	
	Ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib "Kurak"larda tik turish texnikasi (1-3-marta)	
	Bosh va qo'llarga tayanib oyoqlarni tik tutish texnikasi (1-3-marta)	
	Umumiy rivojlantiruvchi majmua (8-16-32 talik kompleks) mashqlarini (sanash bilan) bajarish texnikasi (1-3-marta)	
	"Saflan", "Tekislan", "Rostlan", "O'ngga", "Chapga", "Ortga", "Qadam bos"..., (buyruq berish ohangi) harakatlar texnikasi	
	Yengil atletika sport turi bo'yicha	
2.	Pastki startga turish va startdan chiqish texnikasi	5 ball
	Yuqori startga turish va startdan chiqish texnikasi	
	Yengil atletika maxsus yurish va yugurish mashqlari texnikasi	
	Yugurib kelib balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasi (1-3-marta)	
	To'ldirma to'p bilan maxsus uloqtirish mashqlarini bajarish texnikasi	
	Futbol sport turi bo'yicha	
3.	To'pni oyoqning ichki, tashqi va tag qismi bilan to'xtatish texnikasi (1-3-marta)	5 ball
	To'pni nishonga oyoqning ichki va tashqi tomoni bilan tepish texnikasi (1-3-marta)	
	To'pni oyoqning ichki va tashqi qismida 20 m masofada olib yurish texnikasi (1-3-marta)	
	To'siqlar orasidan to'pni olib yurish texnikasi (5 ta to'siq)	
	To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi (1-3-marta)	
	Voleybol sport turi bo'yicha	
4.	To'pni yuqoridan o'yinga kiritish texnikasi (1-3-marta)	5 ball
	To'pni pastdan o'yinga kiritish texnikasi (1-3-marta)	
	To'siq qo'yish texnikasini ko'rsatish (1-3-marta)	
	To'pni belgilangan nuqtaga yuqoridan va pastdan uzatish texnikasi (1-3-marta)	
	Diametri 180 sm doira ichida voleybol to'pini qisqa – qisqa yuqoriga uzatish (jonglyor) texnikasi (1-3-marta)	
	Basketbol sport turi bo'yicha	
5.	To'pni uzatish va oshirish (bir-ikki qo'lda ko'krakdan, poldan) texnikasi (1-3-marta)	

	Jarima to'pini savatga tashlash texnikasi (1-3-marta)	5 ball
	To'pni olib yurish texnikasi (1-3-marta)	
	To'pni ikki qadamda (pastdan, yuqoridan) savatga tashlash texnikasi (1-3-marta)	
	Basketbolda himoya (silindr) turish texnikasi (1-3-marta)	
6.	Gandbol sport turi bo'yicha	5 ball
	To'pni chap va o'ng qo'llarda olib yurish texnikasi (1-3-marta)	
	10 m masofaga to'pni yurish texnikasi (1-3-marta)	
	Gandbol to'pini uchta qadam tashlab uzatish texnikasi(1-3-marta)	
	Darvozaga to'pni uchta qadam tashlab otish (7 metrli masofadan) texnikasi (1-3-marta)	
	Darvozaga to'pni sakrab otish (9 metrli masofadan) texnikasi(1-3-marta)	
7.	Shaxmat	5 ball
	Ko'rsatilgan sipohni yurish yo'nalishlarini ko'rsatib berish	
	Farzin va shox bilan raqib shoxini mot qilish (20 soniyada)	
	Ruh va shox bilan raqib shoxini mot qilish (20 soniyada)	
	Qaysi sipoh piyodalardan oldin o'yinni boshlashini ko'rsatish	
	Pot holatini ko'rsatib berish	
8.	Kurash	5 ball
	Kurashda yumshoq yiqilish (straxovka) holatlarini ko'rsatib berish texnikasi	
	Supurma usulini ko'rsatib berish texnikasi	
	Chil usulini ko'rsatib berish texnikasi	
	Usul va qarshi usullarga kirish va qayta chiqish (oyoq va qo'l harakatlari) texnikasi	
	Kurashchilarni maxsus chigalyozdi mashqlarini ko'rsatib berish texnikasi	
	Muvozanatdan chiqarish texnikasini o'rgatish (ayollar uchun)	
	Kurashda turish holatlarini ko'rsatib berish texnikasi (ayollar uchun)	

Izoh: 8 ta sport turidan bittadan mashq bajariladi va quyidagi mezon bo'yicha baholanadi:
Mashqlar texnikasi to'g'ri va to'liq bajarilganda (texnik harakat yakuniga yetkazilganda) **5 ball**;
Mashqlar texnikasi to'g'ri bajarilganda (texnik harakat yakuniga yetmaganda) **4 ball**;
Mashqlar texnikasi qisman to'g'ri bajarilganda (texnik harakat yakuniga yetkazilganda) **3 ball**;
Mashqlar texnikasi noto'g'ri bajarilganda (texnik harakat yakuniga yetkazilganda) **2 ball**;
Mashqlar texnikasi noto'g'ri bajarilganda (texnik harakat yakuniga yetmaganda) **1 ball**.