

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”

Buxoro davlat universiteti

rektori _____ **O.X.Xamidov**



_____ 2022 yil

**61010300 SPORT FAOLIYATI: BOKS
KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONLARI**

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

(Maksimal ball -93)

1. Boksning siljib harakatlanishlari, bittalik va seriyali zarbalar bilan hujum qilish “to‘sh orqaga qadam tashlash, og‘ish, sho‘ng‘ish” yordamida himoyalaniş, “soya bilan jang” imitatsiyasiga kombinatsiyalashgan himoyalaniş texnikasini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi maksimal - 15,6 ball.

Bitta taktik harakat noto‘g‘ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) chalg‘ituvchi harakatlar - 1 ball
- 2) masofa manyovri -1 ball
- 3) frontal manyovr - 1 ball
- 4) flang manyovri - 1 ball
- 5) hujum qilish harakatlari - 1 ball
- 6) hujum - 1 ball
- 7) himoyalaniş harakatlari - 1 ball
- 8) qarshi hujum - 2 ball
- 9) hujum va himoyalarda zarur masofani yo‘qotish - 2,1 ball
- 10) kechikib reaksiya qilish - 2,2 ball
- 11) noaniq, katta quloqlar, muvozanatni yo‘qotgan holda - 2,3 ball

2. Bittalik va seriyali zarbalar bilan hujumlar, “to‘sh, og‘ish, orqaga qadam tashlash, sho‘ng‘ish” yordamida himoyalanişlar, sherik bilan “shartli jang” dagi mashqda kombinatsiyalashgan himoyalanişlarni bajarish taktikasini baholash.

Barcha taktik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi maksimal - 17 ball.

Bitta taktik harakat noto‘g‘ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) tayyorlov harakatlari - 1 ball
- 2) chalg‘ituvchi harakatlar - 1 ball
- 3) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o‘tish - 1 ball
- 4) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o‘tish - 2 ball
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish - 2 ball
- 6) yaqin jangda o‘zini himoya qilish - 4,1 ball
- 7) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o‘tkazib yuborish-5,9 ball

3. Raqib bilan bellashuvda “erkin jangda” boksning texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenalini, himoyadagi to‘g‘ri hamda o‘z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun - 25 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 2) zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 3) himoyalaniş harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 3 ball
- 4) tayyorlov, razvedka qilish va chalg‘ituvchi harakatlar bajarilmadi-3 ball
- 5) taktik fikrlashning yo‘qligi - 3 ball
- 6) 1 ta ogohlantirish olish - 4,5 ball

7)2 ta ogohlantirish olish - 8,5 ball

4. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, bokschining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash - 24 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1)noaniq zarbalar - 1 ball
- 2)sho‘ng‘ib ketishlar - 3 ball
- 3)“ochiq” qo‘lqop bilan zarbalar - 5,6 ball
- 4)beldan past qismiga zarbalar - 6,6 ball
- 5)qulochni keng yozib ochiq qo‘lqopda zarba berish - 7,8 ball

5. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, bokschining psixologik tayyorgarligini baholash - 11,4 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1)sho‘ng‘ib ketishlar - 1 ball
- 2)yiqilishlar - 1 ball
- 3)bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish - 2 ball
- 4)mashqni bajarishdan bosh tortish - 3 ball
- 5)aniq zarbalar o‘tkazib yuborish - 4,4 ball

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtihonlarining talablari va baholash mezonlari
(erkaklar uchun)**

(maksimal ball - 21)

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	52-63 kg.	69-81 kg.	91-+91 kg.
21,0	4,01-4,05	4,06-4,10	4,11-4,15
19,6	4,06-4,10	4,11-4,15	4,16-4,20
18,2	4,11-4,15	4,16-4,20	4,21-4,25
16,8	4,16-4,20	4,21-4,25	4,26-4,30
15,4	4,21-4,25	4,26-4,30	4,31-4,35
14	4,26-4,30	4,31-4,35	4,36-4,40
12,6	4,31-4,35	4,36-4,40	4,41-4,45
11,2	4,36-4,40	4,41-4,45	4,46-4,50
9,8	4,41-4,45	4,46-4,50	4,51-4,55
8,4	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
7	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
5,6	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
4,2	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
2,8	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76-4,80
1,4	4,71-4,75	4,76-4,80	4,81-4,85
0	4,76-4,80	4,81-4,85	4,86-4,90

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(erkaklar uchun)**

(maksimal ball - 21)

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)			
(21ball)			
Ballar	52-63 kg.	69-81 kg.	81-+91 kg.
21	45+	43+	41+
20,5	44	42	40
19,6	43	41	39
18,7	42	40	38
17,8	41	39	37
16,9	40	38	36
15,1	39	37	35
14,2	38	36	34
13,3	37	35	33
12,4	36	34	32
11,5	35	33	31
10,6	34	32	30
9,7	33	31	29
8,8	32	30	28
7,9	31	29	27
7	30	28	26
6,1	29	27	25
4,2	28	26	24
2,3	27	25	23
1,4	26	24	22
1	25	23	21

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari (erkaklar uchun)**

Turnikda tortilish (marta)			
(21 ball)			
Ballar	52-63 kg.	69-81 kg.	91-+91 kg.
21,0	20-21	19-20	18-19
19,1	18-19	17-18	16-17
17,2	16-17	15-16	15-16
15,3	14-15	13-14	13-14
13,4	12-13	11-12	11-12
11,5	10-11	9-10	9-10
9,6	9-10	7-8	7-8
7,7	7-8	5-6	5-6
5,8	5-6	3-4	3-4
3,9	3-4	1-2	1-2
1	1-2	0-1	0-1

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(ayollar uchun)**

(maksimal ball - 21)

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21,0	-4,60	-4,70	-4,80
19,6	4,61-4,65	4,71-4,75	4,81-4,85
18,2	4,66-4,70	4,76-4,80	4,86-4,90
16,8	4,71-4,75	4,81-4,85	4,91-4,95
15,4	4,76-4,80	4,86-4,90	4,96-5,00
14	4,81-4,85	4,91-4,95	5,01-5,05
12,6	4,86-4,90	4,96-5,00	5,06-5,10
11,2	4,91-4,95	5,01-5,05	5,11-5,15
9,8	4,96-5,00	5,06-5,10	5,16-5,20
8,4	5,01-5,05	5,11-5,15	5,21-5,25
7	5,06-5,10	5,16-5,20	5,26-5,30
5,6	5,11-5,15	5,21-5,25	5,31-5,35
4,2	5,16-5,20	5,26-5,30	5,36-5,40
2,8	5,21-5,25	5,31-5,35	5,41-5,45
1,4	5,26-5,30	5,36-5,40	5,46-5,50
0	5,31-	5,41-	5,51-

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(ayollar uchun) (maksimal ball - 21)**

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40	38	36
20,5	39	37	35
19,6	38	36	34
18,7	37	35	33
17,8	36	34	32
16,9	35	33	31
15,1	34	32	30
14,2	33	31	29
13,3	32	30	28
12,4	31	29	27
11,5	30	28	26
10,6	29	27	25
9,7	28	26	24
8,8	27	25	23
7,9	26	24	22
7	25	23	21
6,1	24	22	20
4,2	23	21	19
2,3	22	20	18
1,4	21	19	17
1	20	18	16
0	19	17	15

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(ayollar uchun)**

(maksimal ball - 21)

Turnikda tortilish (marta)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21,0	17	16	15
19,1	15-16	14-15	13-14
17,2	13-14	12-13	11-12
15,3	11-12	10-11	9-10
13,4	9-10	8-9	7-8
11,5	8-9	6-7	6
9,6	6-7	5	5
7,7	4-5	4	4
5,8	3	3	3
3,9	2	2	2
1	1	1	1

