

**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: STOL TENNIS
KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONLARI

Stol tennisi bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

Maksimal ball – 93

30x30sm belgilangan hududga oʻng va chap tomondan sharni oʻyinga kiritish. Urinishlar soni har bir tomonga 5 tadan			1 daqiqa davomida oʻng tomondan diagonal boʻylab zarba almashish (nakat)			1 daqiqa davomida stolning chap burchagiga oʻng va chapdan navbat bilan ketma-ket zarba almashish (nakat)		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)
10	16	0-15	69-70	16	0-15	39-40	16	0-15
9	14		67-68	14		37-38	14	
8	12		65-66	12		35-36	12	
7	10		64-63	10		33-34	10	
6	8		62-61	8		31-32	8	
5	6		60-59	6		29-30	6	
4	4		58-57	4		27-28	4	
3	3		56-55	3		25-26	3	
2	2		54-50	2		24-23	2	
1	1		50-45	1		22-20	1	
0	0		0	0		0	0	

Stol tennisi bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari

Har bir test mashqi son, vaqt xamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal ball qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato - minus 10 ball.

1- test - 16 ball va texnika uchun - 15 ball, jami - 31 ball.

1- test: Stol oldidan sharikni 16 sm balandlikka otgan holda belgilangan hudud ichiga sharikni tushirsa (5 martadan 10 marta)dagi texnik xatolar:

1. Oyoqlar yozilgan holatda (tik) sharikni kiritsa;
2. Oyoqlar faqat bukilgan holatda sharikni kiritsa;
3. Qo'ldan sharikni 16 sm chiqarmasa;
4. Sharikni kaft bilan uzatish;
5. Sharikni pastdan uzatishda doiradan chiqib ketish;
6. Sharikni gavda bilan berkitisa;
7. Gavdani o'ng yoki chap tamonidan burib kiritsa;
8. Sharikni kiritishda qo'lni bukilishi;
9. Sharikni kiritishda sirpanib harakatlanishi;
10. Harakatlanish koordinatsiyasi zaifligi.

Izoh: Testni bajarishda stoldan chiqib ketish qayta takrorlash huquqini bermaydi, test to'xtatiladi. Testni bajarish paytida sharikni yerga tushurib yuborish qayta takrorlash huquqini bermaydi.

2- test - 16 ball va texnika uchun - 15 ball, jami - 31 ball.

2- test: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga asosan nakat zarbasini aniq ijro etish (har zonaga 69 martadan - 70 martagacha zarba amalga oshirish imkoniyatidan)dagi texnik xatolar:

1. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l tegib ketish;
2. Zarba berish vaqtida qo'lni bukish;
3. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtaga zarba berish;
4. Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarish;
5. Sharikni ilib zarba berish;
6. Noto'g'ri qadam tashlab zarba berish;
7. Kiritilgan sharikning belgilanmagan zonalari chegaralovchi chiziq ustiga tushishi;
8. Boshqa zonadan hujum zarbasini berish;
9. Imtihon oluvchining ko'rsatmasidan avval to'pga zarba berish;
10. Vazifada belgilangan zonadan boshqa zonaga zarba berish.

Izoh: Faqat to'g'ri kiritilgan sharikka zarba berish mumkin, abituriyent sharik uzatuvchini o'zi tanlashi mumkin. Xujum zarbasi aniq, sharikni belgilangan nuqtaga aniq va texnik harakat yordamida zarba berishi zarur;

3-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball

3-test: Berilgan vaqt mobaynida belgilangan hududga zarbani amalga oshirishdagi xatolar:

1. Stol oldida to`gri egilmasdan zarbani amalga oshirish;
2. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtalarga zarba bersa, natija hisobga olinmaydi.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Eslatma: 1- testni 30x30sm belgilangan hududga o`ng va chap tomondan sharni o`yinga kiritish. Urinishlar soni har bir tomonga 5 tadan bu usulini ijro etish bilan bog`liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2 test – “1 daqiqa davomida o`ng tomondan diogonal bo`ylab zarba almashish (nakat) testi bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
69-70	16	0-15	31
67-68	14	0-15	29
65-66	12	0-15	27
64-63	10	0-15	25
62-61	8	0-15	23
60-59	6	0-15	21
58-57	4	0-15	19
56-55	3	0-15	18
54-50	2	0-15	17
50-45	1	0-15	16
0-44	0	0-15	0
0	0	0	0

3 - test – “1 daqiqa davomida stolning chap burchagiga o`ng va chapdan navbat bilan ketma ket zarba almashish (nakat) testi bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
39-40	16	0-15	31
37-38	14	0-15	29
35-36	12	0-15	27
33-34	10	0-15	25
31-32	8	0-15	23
29-30	6	0-15	21
27-28	4	0-15	19
25-26	3	0-15	18
24-23	2	0-15	17
22-20	1	0-15	16
0-19	0	0	0

**Stol tennisi sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy kirish
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari**

Maksimal ball – 63

№	Me'yor mazmuni									
1	100 metrga yugurish (soniya.)*									(Maksimal ball – 21)
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	11.30	21	12.00	14	12.70	10	13.40	6.5	14.10	3
	11.40	20	12.10	13	12.80	9.5	13.50	6	14.20	2.5
	11.50	19	12.20	12.5	12.90	9	13.60	5.5	14.30	2
	11.60	18	12.30	12	13.00	8.5	13.70	5	14.40	1.5
	11.70	17	12.40	11.5	13.10	8	13.80	4.5	14.50	1
	11.80	16	12.50	11	13.20	7.5	13.90	4	15.00	0
	11.90	15	12.60	10.5	13.30	7	14.00	3.5		
	Ayollar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	12.80	21	13.50	14	14.20	10	14.90	6.5	15.60	3
	12.90	20	13.60	13	14.30	9.5	15.00	6	15.70	2.5
	13.00	19	13.70	12.5	14.40	9	15.10	5.5	15.80	2
	13.10	18	13.80	12	14.50	8.5	15.20	5	15.90	1.5
	13.20	17	13.90	11.5	14.60	8	15.30	4.5	16.00	1
	13.30	16	14.00	11	14.70	7.5	15.40	4	16.10	0
	13.40	15	14.10	10.5	14.80	7	15.50	3.5		

**Stol tennis sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy kirish
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari**

2	Moksimon yugurish 4x10 metr.									(Maksimal ball – 21)
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	8,00	21	8,60	15	9,20	9	9,80	5		
	8,10	20	8,70	14	9,30	8,5	9,90	4		
	8,20	19	8,80	13	9,40	8	10,00	3		
	8,30	18	8,90	12	9,50	7,5	10,10	2		
	8,40	17	9,00	11	9,60	7	10,20	1		
	8,50	16	9,10	10	9,70	6	10,30	0		
	Ayollar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	9,00	21	9,60	15	10,20	9	10,80	5		
	9,10	20	9,70	14	10,30	8,5	10,90	4		
	9,20	19	9,80	13	10,40	8	11,00	3		
	9,30	18	9,90	12	10,50	7,5	11,10	2		
	9,40	17	10,00	11	10,60	7	11,20	1		
	9,50	16	10,10	10	10,70	6	11,30	0		

Stol tennisi sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining me'voriy talablari va baholash mezonlari

[illegible]