

Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan malakali pedagog kadrlarni oylik ustamalar to'lash orqali moddiy rag'batlantirish maqsadida saralash test sinovini o'tkazish uchun jismoniy tarbiya fanidan test topshiriqlari spetsifikatsiyasi

Mazkur spetsifikatsiyaga amaldagi o'quv me'yoriy hujjatlarga muvofiq qo'shimcha, o'zgartirish va tuzatishlar kiritilishi mumkin.

1. Test topshiriqlarining qo'llanishi

Spetsifikatsiya Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan malakali pedagog kadrlarni jismoniy tarbiya fanidan oylik ustamalar to'lash orqali moddiy rag'batlantirish maqsadida saralash test sinovlarini o'tkazish uchun o'qituvchilarning bilim darajasini aniqlab berishga mo'ljallangan.

2. Test sinovi topshiriqlarining mazmunini belgilovchi me'yoriy hujjatlar:

– Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlan darsliklar, o'quv qo'llanmalar va oliy ta'lim muassasalari tomonidan tasdiqlangan fan dasturi;

– Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya fanidan takomillashtirilgan o'quv dasturi, darsliklar va o'quv qo'llanmalar;

– O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Xalq ta'limi vaziri jamg'armasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida” 2022-yil 2-avgustdagi VM-425-son qarori;

– O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida” 2020-yil 6-noyabrdagi PQ-4884-son qarori.

3. Test sinovi topshiriqlarining mazmuni va tuzilishi.

Jismoniy tarbiya fanidan test topshiriqlari tegishli vazirlik va idoralar tomonidan tasdiqlangan darsliklar, o'quv qo'llanmalar va fan dasturlari asosida ishlab chiqiladi.

Test topshiriqlari Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan malakali pedagog kadrlarni oylik ustamalar to'lash orqali moddiy rag'batlantirish maqsadida saralash test sinovini o'tkazish uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha tayyorgarlik darajasini aniqlab berishga yo'naltiriladi. Ular o'qituvchilarda jismoniy tarbiya fani bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini o'zlashtirganlik darajasini sinovdan o'tkazadi.

4. Test topshiriqlari tuzilishi.

Test topshiriqlari quyidagi test turlaridan iborat bo'lishi mumkin:

Y1 – to'rtta javob variantli, bitta to'g'ri javobli yopiq test;

Y2 – to'rttadan ko'p javob variantli, bir nechta to'g'ri javobli yopiq test;

Y3 – to‘rtta savolga to‘rtta to‘g‘ri javobni mos qo‘yadigan yopiq test;

Y4 – har biri “to‘g‘ri” yoki “noto‘g‘ri” deb belgilanadigan to‘rtta savoldan iborat yopiq test.

Test varianti topshiriqlari fan bo‘limlari va qiyinlik darajasi bo‘yicha taqsimlanishiga asoslanib tuziladi. Test varianti asosan (Y1) to‘rtta javob variantli, bitta to‘g‘ri javobli yopiq test topshiriqlaridan iborat bo‘ladi.

Shuningdek, test topshiriqlari varianti turli (oson, o‘rta, yuqori) qiyinlik darajasida tuzilgan test topshiriqlaridan tashkil topadi.

Jismoniy tarbiya fanidan barcha test topshiriqlari variantlarida qiyinlik darajasi bir xilda saqlanib, quyidagicha taqsimlanadi:

Test topshiriqlarining qiyinlik darajasi	Topshiriqlar soni	Topshiriqlar ulushi (%)
Oson	10	25
O‘rta	20	50
Yuqori	10	25
Jami:	40	100

Jismoniy tarbiya fanidan shakllantiriladigan variant, 10 ta oson, 20 ta o‘rta va 10 ta yuqori qiyinlik darajasidagi jami 40 ta test topshirig‘idan iborat bo‘ladi.

Test topshiriqlari variantlarining ekvivalentligi quyidagicha ta‘minlanadi:

- har bir variant maxsus kompyuter dasturi asosida test varianti topshiriqlari fan bo‘limlari va qiyinlik darajasi bo‘yicha taqsimlanishiga va ushbu spetsifikatsiyaga muvofiq shakllantiriladi.

- taqdim etiladigan barcha variantlardagi test topshiriqlari qiyinlik darajasining bir xilligi ta‘minlanadi;

- turli (oson, o‘rta, yuqori) qiyinlik darajasidagi barcha test topshiriqlarini tuzishda darsliklardagi qo‘shimcha ma‘lumotlar, jismoniy tarbiyaga oid tayanch iboralar, atamalar, topshiriqlar, rasmlardagi ma‘lumotlardan foydalaniladi.

5. Test topshiriqlarining mazmun, ko‘nikma va malakalar bo‘yicha taqsimlanishi.

Test varianti topshiriqlari fan bo‘limlari va qiyinlik darajasi bo‘yicha taqsimotida aks etgan bo‘limlarga oid mazmunni hamda 9 ta paragraf, 9 ta punktni o‘z ichiga oladi.

Test varianti topshiriqlari fan bo'limlari va qiyinlik darajasi bo'yicha taqsimoti:

Jismoniy tarbiya

Paragraf	Punkt	Mavzu	Qiyinlik darajasi		
			oson	oʻrta	yuqori
Nazariy bilim asoslari					
1	1	Jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilim asoslari. Al-lomalarning salomatlik haqidagi fikirlari. Jismoniy tarbiya gigienasi. Maktab oʻquvchilarining kun tartibi. Jismoniy tarbiyaning vujudga kelishishidagi omillar. Oʻquv kun tartibidagi jismoniy sogʻlomlashtirish tadbirlari. Sinfidan tashkari sport toʻgaraklarning jismoniy tarbiyadagi ahamiyati. Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy harakat koʻnikma va malakalarining shakllantirish. Kurash turlari va uning qisqacha tarixi. Yengil atletika sport turining nazariy asoslari. Shaxmat – shashka sport turlarining nazariy va amaliy bilim asoslari. Jismoniy madaniyat va sportning umumiy tarixi. Jismoniy mashqlar va oʻyinlarning tarkib topishi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati predmeti. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati rivojlanishining davrlari. Jismoniy tarbiya tizimi. Jismoniy tarbiyani sogʻlomlashtirishga yoʻnaltirish prinsipi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash. Tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar. Jismoniy (harakat)ini sifatlar va ularni rivojlantirish.			
Gimnastika					
2	1	Gimnastika turlari va sport anjomlaridan foydalanish tartibi. Umumjismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Saf mashqlari. Mahsus tayyorlov sakrash mashqlar. Tayanib sakrashlar. Akrobatika mashqlari. Muvozanat saqlash uchun mashqlar. Gimnastikada shikastlanishni oldini olish va unda birinchi yordam koʻrsatish. Tirmashib chiqish uchun mashqlar. Osilishlar, baland va past turniklarda. Ritmik gimnastika kompleksi. Ertalabki gimnastik mashqlar majmuasi. Sport anjomlari yordamida mashqlar bajarish. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.			
Amaliy jismoniy tayyorgarlik					
3	1	Jismoniy rivojlanish koʻrsatqichlarni bilish. Tayyorgarlik turlari. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus jismoniy			

		tayyorgarlik. Texnik va taktik tayyorgarlik turlari. Kuchni, tezlikni, egiluvchanlikni, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Xarakatlanish turlari.			
Yengil atletika					
4	1	Yurish turlari. Tekis yugurish. Qisqa masofalarga yugurish. O'rta masofaga yugurish. Uzoq masofaga yugurish. Uzunlikka sakrash. Balandlikka sakrash. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan chiqish texnikasi. Estafeta yugurish. Turgan joydan uzunlikka saqrash. Uloqtirish turlari. Masofa bo'ylab yugurish. Yugurish vaqtida to'g'ri nafas olish va chiqarish.			
Sport o'yinlari. Futbol. Voleybol. Basketbol. Gandbol.					
5	1	Futbol o'yiniining kelib chiqish tarixi va maydon o'lchamlari. Futbol o'yinidagi asosiy usullar. To'pni uzatish va qabul qilish. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi. Hujum va himoya taktikasi. Uzoq masofaga uzatishni o'rgatish. O'quv o'yin tashkil qilish. Futbol musobaqasi qoidalari. Voleybolning O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi. To'pni yuqoridan uzatish; Juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish; To'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish va uzatish; Voleybol musobaqalari haqida tushuncha. Maydonda o'yinchilarning joylashuvi. Harakat usullarining kombinatsiyasi. Zonadan zonaga to'pni uzatish. Voleybol o'yinida turish, harakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi. Voleybol o'yinida hujum texnikasi va taktikasi. To'p qabul qilish-uzatish mashqlari. O'rgatish va mashg'ulot mazmuni. Nazariy tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Basketbolda amal qilinadigan qoidalar. Basketbolda to'pni joyida urib turish. To'pni olib yurish. To'pni uzatish va qabul qilish. Maydonda to'p bilan harakatlanish. To'p bilan aldamchi xarakatlar (fintlar). Savatga to'p tashlash. Jari-ma to'pini amalga oshirish. To'pni harakatda uzatish. Xarakatda to'pni savatga tashlash. Har xil nuqtalardan to'pni savatga tashlash. Ikki tomonlama o'yin tashkil etish. Basketbol o'yini texnikasi. Gandbolning kelib chiqish tarixi va O'zbekistonga kirib kelishi. Gandbol o'yin qoydalari. To'pni olib yurishni o'rgatish uchun mashqlar. To'pni harakatda uzatish va qabul qilish. To'pni egallab turish texnikasi. Harakatlarni birlashtirish va fintlar. Gandbol o'yin texnikasini o'rgatish. Himoya texnikasi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.			
Kurash					
6	1	Kurashchining maxsus mashqlari. Yumshoq yiqilish			

		mashqlari. Yelkadan oshirib yiqitish usullarini o'rgatish. Chil usulini bajarish. Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash usullar. Bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podhod) usuli; "muvozanatdan chiqarish" usuli. Gavdadan oshirib tashlash usuli. Kurashda himoyalalanish usuli. Kurashda hakamning ishoralari. Ko'tarish va oyoq yordamida yonbosh" usullarini qo'llash. Turishlar, harakatlanishlar, ushlashlar. Kurash turlari va uning qoydalari.			
Harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari elementlari bilan harakatli o'yinlar					
7	1	Harakatli o'yin turlari va ularning qoidolari. Buyumlar bilan mashqlar bajarish. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar. O'yin vaqtida yakka va jamoa tartibida harakatlanish qoidolari. O'yin jarayonida tartib intizomga rioya qilish, jamoadoshlariga yordam berish. "To'p bilan estafetalar", "Sakrash estafetasi", "Yo'laklar bo'ylab sakrash", "Buyumsiz va buyumlar bilan estafetalar", "Otib qochar", estafetali yugurish, sakrash va boshqa o'yinlar bilan o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish.			
Shashka. Shaxmat					
8	1	Shashka doskasi va shashka donalari. Shashka doskasida donalari joylashuvini ko'rsatish va o'yin qoidolari bilan tanishtirish. Shaxmat saboqlari. Shaxmat doskasida donalarning yurish tartibi. Shaxmat doskasi va donalarining nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi. Shaxmat doskasida donalarning yurish yo'nalishini o'rgatish.			
Jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish					
9	1	Milliy o'quv dasturi. Davlat ta'lim standartlari.			
		jami	10	20	10

6. Ajratilgan vaqt (javoblar varaqasini to'ldirish bilan birga):
- 40 ta test topshirig'i uchun 80 daqiqa.

7. Test topshiruvchilar uchun tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. T.S.Usmonxo'jayev, S.G.Arzumatov Jismoniy tarbiya 5-6-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma Toshkent – 2015.
2. K.Maxkamjonov, F.Xo'jayev Jismoniy tarbiya 3-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma Toshkent – 2016.
3. K.Maxkamjonov, F.Xo'jayev Jismoniy tarbiya 2-sinf o'quvchilari uchun tavsiya yetilgan o'quv qo'llanma Toshkent – 2018.
4. K.Maxkamjonov, F.Xo'jayev Jismoniy tarbiya 1-sinf o'quvchilari uchun tavsiya yetilgan o'quv qo'llanma Toshkent – 2018.
5. K.Maxkamjonov, F.Xo'jayev Jismoniy tarbiya 4-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma Toshkent – 2017.

6. T.S.Usmonxo‘jayev, S.G.Arzumatov, S.T.Usmonxo‘jayev, Jismoniy tarbiya 7-8-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma Toshkent – 2017.
7. A.Abdullayev., Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. «O‘qituvchi». Toshkent – 2005.
8. Xoldorov T.X, Nurmatov F. A, Yunusova D.Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish Toshkent – 2007.
9. R.S. Salomov Jlsmomy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent – 2014.
10. U.R.Radjapov “Sport mahoratini oshirish” fanidan (qo‘l to‘pi) Toshkent – 2018.

****Izoh: Ushbu spetsifikatsiya O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi huzuridagi Respublika ta’lim markazi bilan kelishilgan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Davlat test markazi Ilmiy-metodik kengashning 2022-yil 30-noyabrdagi 6-son yig‘ilishi qarori bilan ma’qullangan.***