

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
VAZIRLAR MAHKAMASINING
QARORI



ПОСТАНОВЛЕНИЕ
КАБИНЕТА МИНИСТРОВ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

«29» январь 2019 у.

№ 65

Toshkent sh.

**Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш
ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга
жалб этиш тўғрисида**

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилишини тизимли йўлга қўйиш, жамиятда соғлом турмуш тарзи тамоилиларини янада кучайтириш, ўсиб келаётган ёш авлодни заарли одатлардан асраш ҳамда ҳар бир маҳалла, таълим муассасалари, меҳнат жамоалари ва бошқаларда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини самарали ташкил этиш тизимини шакллантириш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси **карор қилади**:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Юкумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини кўллаб-кувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаолиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон қарорига асосан Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Бандлик ва меҳнат муносабатлари вазирлигининг аҳолининг ёшига қараб, умумий жисмоний тайёргарлигиди белгиловчи спорт меъёрларини ўз ичига олган “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларининг аҳолининг кенг қатламлари ўртасида мусобақа тарзида доимий равища үтказилишини ташкил қилиш ҳамда голиб ва совриндорларнинг III, II, ва I даражали кўкрак нишонлари билан рағбатлантирилишига доир таклифлари маъқулланганлиги маълумот учун қабул қилинсин.

2. Куйидагилар:

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини үтказиш тартиби тўғрисида пизом 1-иловага мувофик;

“Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари тўғрисида низом 2-иловага мувофик;

“Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари ва гувоҳномаларининг тавсифи 3-иловага мувофик;

Ўзбекистонда спортнинг оммавийлигиди янада ошириш мақсадида миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантириш бўйича чора-тадбирлар дастури 4-иловага мувофик;

Спортнинг ўйин турларини ривожлантириш бўйича чора-тадбирлар дастури 5-иловага мувофик тасдиқлансан.

3. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги аҳолининг умумий жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тестларини мусобақа шаклида қабул қилиш,

“Алпомиш” ва “Барчиной” кўқрак нишонлари ва гувоҳномаларини тайёрлаш ҳамда ғолиб ва совриндорларни тақдирлаб бориш чораларини кўрсинг.

4. Белгилаб қўйилсинки, “Алпомиш” ва “Барчиной” кўқрак нишонлари ва гувоҳномаларини тайёрлаш учун зарур маблағлар Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамгармаси ҳисобидан қопланади.

5. Ўзбекистон миллий телерадиокомпанияси, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Соглиқни саклаш вазирлиги, Электрон оммавий ахборот воситалари миллий ассоциацияси билан биргаликда 2019 йилнинг 10 февралдан бошлаб барча телеканаллар эфирида ҳар куни уч марта (эрталаб, кундузги ва кечки) 3-5 дақиқадан иборат оммавий бадантарбия машғулотлари видеороликлари намойишини жорий этсин.

6. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигига вазирликлар, идоралар ва бошқа ташкилотлар иш вакти давомида ишлаб чиқариш гимнастикаси билан шуғулланишлари ҳакидаги маълумотларни ҳар чоракда умумлаштириш вазифаси юклатилсин.

7. Ўзбекистон миллий телерадиокомпанияси, Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлиги ҳамда Ўзбекистон Миллий ахборот агентлигига босма ва электрон оммавий ахборот воситаларини, шу жумладан Интернет жаҳон ахборот тармоғини кенг жалб этган ҳолда, аҳоли ўртасида ушбу қарорнинг мақсад ва вазифаларини мунтазам равишда, ҳар томонлама ёритиш тавсия этилсин.

8. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда ўzlари қабул қилган норматив-хуқуқий хужжатларни бир ой муддатда ушбу қарорга мувофиқлаштирун.

9. Мазкур қарорнинг бажарилишини назорат қилиш Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринbosари А.А. Абдухакимов ҳамда Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазири Д.Х. Набиев зиммасига юклансин.

Ўзбекистон Республикасининг
Бош вазири



А.Арипов

Вазирлар Махкамасининг
2019 йил “29” январ даги
65 -сон карорига
1-илова

**Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини
белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини қабул
қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида
НИЗОМ**

1-боб. Умумий қоидалар

1. Мазкур Низом аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартибини белгилайди.

2. “Алпомиш” махсус тестлари эркаклар учун, “Барчиной” махсус тестлари ёса аёллар учун қўлланилади.

3. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари (кейинги ўринларда махсус тестлар деб аталади) Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги юзасидан давлат талабини белгилайди.

4. Махсус тестлар Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг турли ёш гурухларининг (6-70 ёш ва ундан катталар) (кейинги ўринларда ёш гурухлари деб аталади) жисмоний тайёргарлигини аниqlайди.

Махсус тестлар мураккаблик даражаси аҳолининг ёши ва жинсига қўра, бир-бираидан фарқланувчи тўрт поғонада белгиланади.

Бунда “Хисоб” мураккаблик даражаси ҳамда III, II ва I даражали кўкрак нишони талаблари назарда тутилади.

“Хисоб” мураккаблик даражасини бажарган иштирокчига кўкрак нишони берилмайди, III, II ва I даражали кўкрак нишони талабларини бажарган фуқароларга тегишли спорт разрядлари ва унвонлари белгиланади.

5. Жисмоний имкониятлари чекланган фуқаролар учун махсус тестлар шартлари ташкилотчилар томонидан соглиқни сақлаш ва соҳага оид бошқа тегишли ташкилотлар билан келишиб ишлаб чиқилган ҳолда ўтказилади.

6. Махсус тестлар бўйича вазирликлар, идора ва бошқа ташкилотлар, таълим муассасалари, меҳнат жамоалари (кейинги ўринларда ташкилотлар деб аталади) даражасида махсус тестлардан ўтиш вақтида бетоблиги ёки бошқа сабабларга кўра иштирок эта олмаган ўкувчи, раҳбар, ишчи-ходимларнинг махсус тестлар талабларини бошқа куни топшириштарига рухсат этилади, лекин улар томонидан юкори натижалар кўрсатилиса ҳам ўтган мусобаканинг галиб ва совриндорлари таркибига қўйилмайди.

7. Махсус тестлар қуйидагиларга асосланади:

- а) ихтиёрийлик ва ҳаммабоплик;
- б) аҳолини согломлантириш ва жисмоний харакатланишга йўналтириш;
- в) тиббий назоратдан ўтиш мажбурияти;
- г) миллий қадриятлар ва ҳудудларнинг ўзига хослиги.

8. Махсус тестлар ҳар бир ёш тоифаси бўйича йилига икки марта қабул килинади:

максус тестларни биринчи қабул даврида иштирокчининг жисмоний имконияти аникланади (тайёргарлик синови);

максус тестларни иккинчи қабул даврида иштирокчининг жисмоний ҳолатидаги (тайёргарлик синови даврига нисбатан) ўзгариш аниқланади, натижада белгиланади.

2-боб. Махсус тестларнинг мақсади ва вазифалари

9. Махсус тестларнинг мақсади ахолининг барча қатламлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали уларни жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол тонтириш, жисмоний кобилияти ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, жисмоний ва руҳий баркамолликка эриштириш, меҳнатга лаёқатини ошириш, зарарли одатлар ҳамда турли касалликларнинг олдини олиш ва соглом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ирода, ўз кучи ва имкониятларига ишонч каби фазилатларни мустаҳкамлаш, уларда жасорат, Ватанга бўлған ватанпарварлик ва садоқат хислатларини ривожлантириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштиришдан иборат.

10. Махсус тестларнинг вазифалари қўйидагилардан иборат:

а) жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи фуқаролар сафини кенгайтириш;

б) ахолининг жисмоний имкониятлари даражасини ошириш;

в) ахолининг жисмонан бақувват, баркамол ва соглом бўлишига, уларнинг спорт билан чиникишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга эришиш;

г) ахолининг алоҳида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бўйича билим ва кўникмаларини ошириш;

д) юртимизнинг чекка худудлари ва кишлекларида согломлаштириш ишларини янада ривожлантириш;

е) ўкувчи ёшларни, айниқса кизларнинг жисмонан бақувват, баркамол ва соглом бўлишига, уларнинг спорт билан чиникишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга хисса қўшиш;

ж) ўсиб келаётган ёш авлод томонидан соглом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний комиликка эришиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга ҳавасини ошириш.

3-боб. Махсус тестларнинг тизими

11. Махсус тестлар қўйидаги 12 та ёш тоифасидаги гурухга бўлинади:

1-гурух – 6-8 ёшдагилар;

2-гурух – 9-10 ёшдагилар;

3-гурух – 11-12 ёшдагилар;

4-гурух – 13-15 ёшдагилар;

5-гурух – 16-17 ёшдагилар;

- 6-гурух – 18-25 ёшдагилар;
- 7-гурух – 26-33 ёшдагилар;
- 8-гурух – 34-41 ёшдагилар;
- 9-гурух – 42-49 ёшдагилар;
- 10-гурух – 50-59 ёшдагилар;
- 11-гурух – 60-69 ёшдагилар;
- 12-гурух – 70 ёш ва ундан катта ёшдагилар.

12. Аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш маҳсус тестларда белгиланган шартларнинг (кейинги ўринларда матнда синовлар деб аталади) бажарилиши асосида амалга оширилади. Бунлай синовлар инсоннинг жинси ва ёшига нисбатан унинг асосий жисмоний ривожланиш сифати, ҳаракатланиш билимлари ҳамда кўникмаларини намоён қиласи.

13. Синов турлари иккига бўлинади, улар мажбурий синовлар ва ихтиёрий синовлардан иборат.

14. Мажбурий синовлар белгиланган погона ва мураккаблик даражаси асосида қўйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган:

- а) чидамлилик имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- б) куч имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- в) ғилувчанлик имкониятларининг ривожланиш даражаси.

15. Ихтиёрий синовлар белгиланган погона ва мураккаблик даражаси асосида қўйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган:

- а) тезлик ва кучланиш имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- б) ҳаракатларни мувоффиклаштирувчи кобилиятининг ривожланиш даражаси;
- в) эгаллаган амалий кўникмаларининг ривожланиш даражаси.

1-§. Маҳсус тестлар бўйича мусобақаларни ташкил этиш

16. Маҳсус тестлар бўйича мусобақалар (кейинги ўринларда матнда мусобақа деб аталади) белгиланган режа ва тасдиқланган Низом асосида ўтказилади.

17. Мусобақани ташкил этиши ва ўтказиш Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ёки унинг ҳудудий бошқармалари билан ҳамкорликда ўтказилади.

18. Мусобақалар қўйидаги миқёсларда ташкиллаштирилиши мумкин:

- а) маҳаллалар, маҳаллалараро ва туманлар (шаҳарлар);
- б) Қорақалпогистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятлар;
- в) ташкилотлар;
- г) республика.

19. Мусобақалар:

маҳалла, маҳаллалараро ва туман (шаҳар) миқёсида ўтказиладиган мусобақалар Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг туман (шаҳар) бўлимлари томонидан тасдиқланиб, маҳалла ва туман (шаҳар) ҳокимлиги билан келишилган низом асосида;

Қарақалпогистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоятлар миқёсида ўтказиладиган мусобақалар Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг ҳудудий бошкармалари ва Қарақалпогистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан тасдикланниб. Қарақалпогистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, Тошкент шаҳар ва вилоятлар ҳокимларини билан келишилган низом асосида;

ташкилотлар миқёсида ўтказиладиган мусобақалар (ташкилотлар ҳудудий жойташувига мувофиқ) Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг туман (шаҳар) бўлимлари билан келишилган ҳолда ташкилот раҳбари томонидан тасдикланган низом асосида;

Ўзбекистон Республикаси миқёсида ўтказиладиган мусобақалар Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан тасдикланган низом асосида ташкил этилиб, ўтказилади.

20. Ахолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алломии” ва “Барчиной” маҳсус тестлари мусобақаларини ўтказиш мазкур Низомнинг 4-иловасида келтирилган схемага мувофиқ амалга оширилади.

21. Мусобакада қатнашиш ихтиёрий бўлиб, унда қатнашиш истагини билдирган б ёни ва ундан катта ёшдаги барча фуқаролар иштирок этишлари мумкин.

22. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Қарақалпогистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Тошкент шаҳар ва вилоятлар жисмоний тарбия ва спорт бошкармалари билан ҳамкорликда ташкил этилган мусобақаларда голиб ва совриндорларни тақдирлаш мусобақа низомида белгиланган тартибда амалга оширилади.

23. Мусобака ўтказиладиган ташкилотда ташкилот раҳбари томонидан мусобақаларни ўтказиш ишчи гурӯҳи (кейинги ўринларда Ишчи гурӯҳ деб аталади) тузилади. Ишчи гурӯхнинг таркиби ташкилот раҳбари томонидан тасдиқланади. Инччи гурӯҳ таркибига Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ёки Қарақалпогистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Тошкент шаҳар ва вилоятлар жисмоний тарбия ва спорт бошкармалари ходимлари орасидан тегишли спорт тури бўйича вакиллар киритилиши шарт.

24. Қуйидагилар Ишчи гурӯхнинг асосий вазифалари ҳисобланади:

мусобакада қатнашиш истагини билдирган шахсларни мусобақа шартлари билан таништириш ҳамда уларнинг рўйхатини шакллантириш ва юритиш;

мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш;

мусобақа жараёни ва натижаларини расмийлаштириш;

мусобақа ғолибларини тақдирлашни ташкил этиш.

Ишчи гурӯҳ мусобақа ўтказиладиган сана, ўтиш жойи, режаси ва шартлари бўйича маълумотлар тўғрисида мусобақа ўтказилишидан камида бир ой олдин эълон берилишини таъминлайди.

2-§. Мусобақани ўтказиш

25. Мусобақа мазкур Низомнинг 1-иловасида белгиланган шартлар ва Низомнинг 2-иловасида белгиланган маҳсус тестларни ўтказиш бўйича ташкилий-методик кўрсатмаларга мувофиқ мажбурий синовларда белгиланган

погона ва мураккаблик даражаси асосида ёки ихтиёрий синовлар белгиланган поғона ва мураккаблик даражаси асосида эркак ва аёллар учун алоҳида шартлар бўйича ўтказилади.

26. Мусобақа иштирокчиларининг натижалари Ишчи гурӯҳ аъзолари томонидан мазкур Низомнинг З-иловасига мувофиқ шаклдаги мусобақа иштирокчиларининг натижаларини қайд этиш намуналарига асосан шу вактнинг ўзида ёзib расмийлаштирилади.

27. Мусобақани қўйида белгиланган ёш тоифалари асосида, уч босқичда ўтказиш тавсия этилади:

1-босқич - 6 ёшдан 17 ёшгача;

2-босқич 18 ёшдан 33 ёшгача;

3-босқич – 34 ёш ва ундан катта ёшда бўлганлар учун.

28. Мусобакада иштирок этувчиларнинг рўйхати Ишчи гурӯҳ томонидан ишаклантирилади. Бунда мусобакада катнашиш истагини билдирган шахслар Ишчи гурӯхга ариза билан мурожаат қиласида ва соғлиғи юзасидан тегишли маълумотномани тақдим қилган ҳолда рўйхатга киритилади.

29. Мусобақани ўтказишда тегишли спорт тури бўйича малакали мутахассислар ва ҳакамлар келишув асосида жалб қилиниши мумкин.

4-боб. Ғолиб ва совриндорларни тақдирлаш тартиби

30. Мусобақани ўтказиш ва ғолибларни аникланаш баённома билан расмийлаштирилади.

31. Мусобаканинг маҳалла, туман (шахар). Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри, Ўзбекистон Республикаси босқичларининг ғолиб ва совриндорларига Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан белгиланган тартибда “Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари (гувоҳномаси билан) топширилади ҳамда ташкилотларнинг эсадлик совғалари билан тақдирланиши мумкин, шунингдек маҳсус тестларни топшириш жараёнида рекордлар аникланади.

32. “Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари ва гувоҳномаларини тайёрлаш харажатлари Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси хисобидан конланади.

5-боб. Якуний қоида

33. Мазкур Низом талабларининг бузилишида айбдор бўлган шахслар конун ҳужжатларида белгиланган тартибда жавоб берадилар.

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи "Алпомиш" ва "Барчиной" маҳсус тестларини ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида низомга 1-илова

**Мусобақа иштирокчиларининг натижаларини аниқлаш
МЕЗОНЛАРИ**

6-8 ёшдагилар

1. Билимлар. Ювениш, артиниш, чўмилишнинг гигиеник аҳамияти. Жисмоний машклар билан шугулланиш, ўйинлар, сайдлар учун кийимларни танлаш.

2. Кўнижмалар. Эрталабки гимнастика машкларини (3-4 та) билиш. Жамоада ўзини тута билиш, мусиқа жўрлигига раксга тушиш, ностандарт анжомлар ва жихозлардан фойдалана олиш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар			Киз болалар				
			хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	Мокисимон югуриш 3x10 м	сония	10,8	10,3	10,0	9,2	11,2	10,6	10,4	9,5
	ёки 30 м. га югуриш		7,6	6,9	6,7	6,0	7,8	7,1	6,8	6,2
2	Арқонда сакраш (1 дакиқа)	марта	18	22	24	28	20	21	23	26
	ёки кўп сакраш (бир оёқда)		14	16	18	21	12	15	17	20
3	Тенис тўпини 6-метрдан 1x1м.ли нишонга уриш	6 марта имкон	3	4	5	6	2	3	4	5

		берилади								
4	Жойдан узунликка сакраш	см	105	130	140	150	100	120	130	140
5	Гимнастик деворга тирмашиб чикиш	см	200	210	215	220	150	160	165	170
6	Турникда тортилиш	марта	1	2	3	4	-	-	-	-
Ихтиёрий синовлар										
7	Полга таянган ҳолда күлларни букиб ёзиш	марта	2	3	4	5	1	2	3	4
	ёки қўлларни олдинга чўзиб ўтириб туриш		15	20	25	30	10	15	20	25
8	Футбол тўпини 3-метрдан 1,5 x 1,5 м.ли дарвозага тепиш	6 марта имкон берилади	2	3	4	5	1	2	3	4
9	Гимнастика ўринидигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади)	см	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			4	6	7	8	3	6	7	8

9-10 ёшдагилар

1. Билимлар. Шахсий гигиена. Бадани парвариш қилиш, сув муолажаларини қабул қилиш, исиш ва совишининг олдини олиш (ёки сакланиш), кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли саклаш. Овқатланиш гигиенаси. Жисмоний машқларни бажариш қоидалари.

2. Кўникмалар. Дарсларда жисмоний дақиқа машқларини бажариш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Үлчов бирлиги	Үғил болалар				Қиз болалар			
			хисоб	III даражали күкрак нишони	II даражали күкрак нишони	I даражали күкрак нишони	хисоб	III даражали күкрак нишони	II даражали күкрак нишони	I даражали күкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м. га югуриш	сония	7,0	6,5	6,3	5,8	7,2	6,7	6,5	6,0
	ёки 60 м.га югуриш		13,0	12,0	11,9	11,8	14,0	12,0	11,5	11,0
2	1000 м.га югуриш	дақиқагача	9	8	7	6	11	10	9	8
3	Турникда тортилиш	марта	1	2	3	4	-	-	-	-
	ёки полга таянган ҳолда күлларни букиб ёзиш		3	4	5	6	2	3	4	5
4	Гимнастика деворига тирмашиб чиқиш	см	200	210	215	220	160	170	175	180
5	Гимнастика ўринидигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга хисобланади)	см	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
6	Жойдан узунликка сакраш	см	110	140	150	165	105	130	140	155
Ихтиёрий синовлар										
7	Арқонда сакраш (1 дақиқа)	марта	25	30	40	50	22	28	35	45
	Ёки күлларни олдинга чўзиб ўтириб туриш		20	25	30	35	15	20	25	30
8	Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юкорига 90°га кўтариш	марта	3	5	8	10	2	4	6	8

9	25 м.га эркин сузиш	дақықа ва сония	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
	Тегишли даражали күкрап нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони		4	6	7	8	4	5	6	7

11-12 ёшдагилар

1. Билимлар. Ақлий ва жисмоний иш қобилиятини оширишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Овқатланиш тартиби ва жисмоний машғулотлар билан шуғулланишда суюқликлар ичиш тартиби. Жисмоний машғулотлар пайтида муҳофаза қоидалари. Чиниктириш ва унинг воситалари (асосий манба).

2. Кўникумлар. Эрталабки бадантарбия машқларини бажариш. Спорт секциясида шуғулланиш. Машғулотларда ўзини ўзи химоя килиш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар				Қиз болалар			
			хисоб	III даражали кўкрап нишони	II даражали кўкрап нишони	I даражали кўкрап нишони	хисоб	III даражали кўкрап нишони	II даражали кўкрап нишони	I даражали кўкрап нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м. га югуриш	сония	6,0	5,5	5,3	5,0	6,5	6,3	6,0	5,8
	ёки 60 м.га югуриш		12,0	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5
2	1500 м.га югуриш	дақықа ва сония	10.00	9.50	9.00	8.50	11.50	10.00	9.50	9.00
3	Турникда тортилиш	марта	3	4	5	6	-	-	-	-
	ёки полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш		5	6	7	8	3	4	5	6
4	Гимнастика Ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш	см	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5

	(оёк остидан пастга хисобланади)									
5	Югуриб келиб узунликса сакраш	см	160	170	180	200	145	160	170	185
6	Жойдан узунликка сакраш	см	140	150	160	170	130	140	150	165
Ихтиёрий синовлар										
7	Теннис түпини улоқтириш	метр	20	25	30	33	14	16	18	22
8	Куракда ётган холда оёкларни жуфтлаштириб юкорига 90°га күтариш	марта	5	7	9	12	4	6	8	10
9	50 м.га эркин сузиш	дакика ва сония	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10	Сайр килиш 5,0 км	соат					3			
Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			4	7	8	9	4	7	7	8

13-15 ёшдагилар

Билимлар. Дарсдан ташқари вақтларда бажариладиган жисмоний машғулотлар шакли. Тайёрланиш ва меъёрлар топшириш услуглари. Спорт инишоти, жихоз ва анжомларнинг тозалиги (гигиенаси).

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Ўлчовбир лиги	Ўғил болалар				Қиз болалар			
			хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м. га югуриш	сония	5,5	5,0	4,5	4,0	6,0	5,8	5,5	5,3

	ёки 60 м.га югуриш		11,0	10,0	9,0	8,0	12,0	11,6	11,0	10,6
2	2000 м.га югуриши	дакика ва сония	11.00	10.45	10.00	9.40	12.50	12.30	12.00	11.40
	ёки 3000 м.га югуриш		18.00	17.30	17.00	16.50	-	-	-	-
3	Турникда тортилиш	марта	4	5	6	8	-	-	-	-
	ёки полга таянган холда күлларни букиб ёзиш		5	7	8	10	4	5	6	7
4	Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга хисобланади)	см	+3	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+7
5	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	180	200	230	255	165	170	180	190
6	Жойдан узунликка сакраш	см	160	165	170	180	150	160	165	170

Ихтиёрий синовлар

7	Тенис тўпини улоқтириш	метр	30	35	40	45	20	25	30	35
8	Куракда ётган холда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 90° га кўтариш	марта	10	13	12	14	8	9	10	11
9	50 м.га эркин сузиш	дакика ва сония	3.00	2.40	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10	Сайр килиш 5 км	соат					3			
11	Дартс (2 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади	1-5 гача очко	6-10 гача очко	11-15 гача очко	16-20 гача очко	1-5 гача очко	6-10 гача очко	11-15 гача очко	16-20 гача очко
Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			4	7	8	9	4	7	7	8

16-17 ёшдагилар

1. Билимлар. Ўқиши ва дам олиш тартиби. Толикиш, унинг белгилари ва олдини олиш чоралари. Жисмоний машгулотлар давомида саломатликни назорат килиш.

2. Кўникмалар. 32 саноқда умумий ривожлантирувчи машқларни тузиш ва ўтказишни билиш. Машгулотларда ўзини ўзи назорат қилиш кўрсаткичларидан фойдаланиш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	шартлар	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар			Қиз болалар				
			хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	60 м. га югуриш	сония	10,0	9,8	9,4	9,0	11,5	11,0	10,5	10,1
	ёки 100 м.га югуриш		17,0	16,5	16,3	16,5	19,0	18,4	18,2	18,0
2	2 500 м.га югуриш	дақиқа ва сония	-	-	-	-	17.00	15.30	15.00	14.30
	ёки 3000 м.га югуриш		16.00	15.00	14.30	14.00	-	-	-	-
3	Турникда тортилиш	марта	6	8	10	12	-	-	-	-
	ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш		8	10	12	14	5	6	7	8
4	Гимнастика ўринидигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади)	см	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+8
5	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	250	280	300	330	180	190	200	220
6	Жойдан узунликка сакраш	см	180	185	190	195	160	165	170	175

Ихтиёрий синовлар

7	700 гр. спорт анжомини улоктириш	метр	20	25	30	35	-	-	-	-
	500 гр. спорт анжомини улоктириш	метр	-	-	-	-	15	16	18	20
8	Куракда ётган ҳолда оёкларни жуфтлаштириб юқорига 90° га күтариш	марта	15	20	25	30	10	15	20	25
9	100 м.га эркин сузиш	дакика ва сония	3.00	2.40	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10	Сайр қилиш 5 км	соат					3			
11	45 кг.лик қўғирчокни қўли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йикитиш (ўнг ва чап томонларга)	очко	10-15	16-20	21-25	26-30	10-15	16-20	21-25	26-30
12	Дартс (3 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади								
Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			5	7	8	9	5	7	8	9

18-25 ёшдагилар

1. Билимлар. Турли соҳа кишиларининг энг қулай ҳаракатланиш тартиби. Мустақил машғулотлар методикаси, юкламаларни меъёrlаш, тўғри овқатланиш. Уқалаш (массаж), тикланиш воситалари.
2. Кўникмалар. Касбини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқариш гимнастика мажмуини бажара олиш. Ўзини ўзи уқалаш (массаж) усусларини бажара олиш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	шартлар	Ўлчовб ирлиги	эркаклар				аёллар			
			хисоб	III даражали кўқрак нишони	II даражали кўқрак нишони	I даражали кўқрак нишони	хисоб	III даражали кўқрак нишони	II даражали кўқрак нишони	I даражали кўқрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	60 м. га югуриш	сония	10,0	9,0	8,8	8,4	11,0	10,3	9,4	9,3
	ёки 100 м.га югуриш		17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0
2	2500 м.га югуриш	дақиқа ва сония	-	-	-	-	16.30	15.00	14.30	14.00
	ёки 3000 м.га югуриш		15.30	14.30	14.00	13.30	-	-	-	-
3	Турникда тортилиш	марта	7	9	11	13	-	-	-	-
	ёки полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш		10	12	14	16	5	6	7	8
	Гимнастика ўринидигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади)		см	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7
4	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	280	290	310	350	180	190	200	220
5	Жойдан узунликка сакраш	см	200	205	210	215	160	165	170	175
Ихтиёрий синовлар										
7	700 гр. спорт анжомини улоқтириш	метр	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 гр. спорт анжомини улоқтириш	метр	-	-	-	-	15	16	18	20
8	Куракда ётган ҳолда оёкларни	марта	18	23	28	35	10	15	20	25

	жуфтлаштириб юкорига 90 м.га күтариш										
9	100 м.га эркин сузиш	дакиқа ва сония	2.30	2.20	2.10	1.80	3.20	3.10	3.00	2.50	
10	45 кг.лик күғирчоқни күли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йиқитиш (ўнг ва чап томонларга)	очко	10-15 гача	16-20 гача	21-25 гача	26-30 гача	10-15 гача	16-20 гача	21-25 гача	26-30 гача	
11	16 кг. спорт анжомини (гира) бир кўлда юкорига кўтариб тушириш	марта	16	18	23	27	-	-	-	-	
12	Баскетбол тўпини 3м. дан саватга ташлаш	5 марта имкон берилади	-	-	-	-	1	3	4	5	
13	Дартс (3 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади	Тўпланган жами очколар ҳисобга олинади								
14	Тенис тўпи билан 5 м. узоклиқдаги 20x20 см. нишонни уриш	6 марта имкон берилади	3	4	5	6	2	3	4	5	
15	Дам олиш масканларида сайр қилиш 5 км	соат	3								
Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			5	9	11	13	5	7	8	10	

26-33 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустакил шугулланишининг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, соғломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлари мажмуини бажаришни билиш, мутахассисликни ҳисобга олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мажмуини билиш ҳамда ўзини ўзи уқалаш (массаж)нинг асосий усулларини бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Ўлчов бирлиги	Эркаклар				Аёллар			
			Ҳисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	Ҳисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м. га югуриш	сония	7,0	6,5	6,0	5,5	7,5	7,0	6,5	6,0
	ёки 60 м.га югуриш		11,5	11,0	10,5	10,0	12,5	12,0	11,5	11,0
2	Югуриш 2000 м.	дақика ва сония	14.30	14.00	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00	16.00
3	Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш	марта	8	10	15	20	5	7	10	12
4	Гимнастика ўринидигидан оёқ тиззаларни букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади)	см	-	-	-	-	0	+1	+2	+3
	16 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юкорига кўтариб тушириш	марта	18	20	25	30	-	-	-	-

Ихтиёрий синовлар										
5	Югуриб келиб узунликка сакраш ёки жойдан узунликка сакраш	см	280	290	310	350	180	190	200	220
			200	205	210	215	160	165	170	175
6	700 гр. спорт анжомини улоктириш	метр	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 гр. спорт анжомини улоктириш	метр	-	-	-	-	15	16	18	20
7	Куракда ётган холда оёкларни жуфтлаштириб юкорига 90° га күтариш	марта	18	23	28	35	10	15	20	25
			дақықа ва сония	2.30	2.20	2.10	2.00	3.20	3.10	3.00
8	100 м.га эркин сузиш	дақықа ва сония	10-15 гача	16-20 гача	21-25 гача	26-30 гача	10-15 гача	16-20 гача	21-25 гача	26-30 гача
			5 марта имкон берилади	1	3	4	5	1	3	4
10	Баскетбол түпини 3м. дан саватга ташлаш	6 марта имкон берилади	Түпланган жами очколар хисобга олинади							
			3	4	5	6	2	3	4	5
11	Дартс (3 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади	Түпланган жами очколар хисобга олинади							
			3	4	5	6	2	3	4	5
12	Тенис түпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш	6 марта имкон берилади	3							
			3	4	5	6	2	3	4	5
13	Дам олиш масканларида сайр килиш 5 км	соат	3							
			3	4	5	6	2	3	4	5

Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони	5	9	10	11	5	9	10	11
---	---	---	----	----	---	---	----	----

34-41 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишнинг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, согломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлар мажмuinи бажаришни билиш, мутахассисликни ҳисобга олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мажмuinи билиш ҳамда ўзини ўзи уқалаш (массаж)нинг асосий усулларини бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

T/p	Шартлар	Ўлчов бирлиг и	Эркаклар				Аёллар			
			хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м. га югуриш ёки 60 м.га югуриш	сония	8,0	7,5	7,0	6,5	8,5	8,0	7,5	7,0
			11,0	10,0	9,5	8,5	12,2	12,0	11,5	11,0
2	Югуриш 2000 м.	дақиқа ва сония	14.30	14.00	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00	16.00
3	Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш	марта	3	5	6	7	2	4	5	6
4	Полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш ёки 16 кг. спорт анжомини (гира) бир кўлда юқорига кўтариб тушириш	марта	3	4	5	6	1	2	3	4
	18		20	25	30	-	-	-	-	
	ёки турникка		3	4	5	6	-	-	-	-

	тортилиш									
	ёки наст турникда тортилиш		-	-	-	-	4	6	8	10
Ихтиёрий синовлар										
5	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	230	250	270	300	180	190	200	220
	ёки жойдан узунликка сакраш		200	205	210	215	160	165	170	175
6	700 гр. спорт анжомини улоқтириш	метр	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 гр. спорт анжомини улоқтириш		-	-	-	-	15	16	18	20
7	100 м.га эркин сузиш	дақықа ва сония	3.00	2.50	2.30	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
8	Дартс (3 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади	Түпланган жами очколар ҳисобга олинади							
9	45 кг.лик құғирчоқни құли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йиқитиш (ўнг ва чап томонларга)	очко	10-15 гача	16-20 гача	21-25 гача	26-30 гача	10-15 гача	16-20 гача	21-25 гача	26-30 гача
10	Баскетбол тўпини 3 м. дан саватга ташлаш	5 марта имкон берилади	1	3	4	5	1	3	4	5
11	Тенис тўпи билан 5 м. узоқликдаги 20x20 см. нишонни уриш	6 марта имкон берилади	3	4	5	6	2	3	4	5
12	Кир, тоғ ён багирларида туристик сайр қилиш 5 км.	соат	5							
Тегишшли даражали кўкрак нишони			6	7	8	10	6	7	8	9

олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

42-49 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустакил шугулланишнинг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, соғломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлари мазмунини бажаришни билиш, мутахассисларни хисобга олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мазмунини билиш ҳамда ўзини ўзи уқалаш (массаж) нинг асосий усулларини бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Ўлчов бирлиги	Эркаклар				Аёллар			
			хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м. га югуриш	сония	8,0	7,5	7,0	6,5	9,5	8,5	8,0	7,5
	ёки 60 м.га югуриш		11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5
2	Югуриш 1000 м.	дакка ва сония	15.30	15.20	14.30	14.00	21.00	20.00	19.30	19.00
3	Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш	марта	4	6	8	10	2	4	5	6
4	Полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш	марта	3	4	5	6	1	2	3	4
	ёки 12 кг. спорт анжомини (гира) бир кўлда юқорига кўтариб тушириш	марта	8	10	15	20	-	-	-	-
5	Паст турнирда оёқлар жуфтланган, олдинга чўзилиб, ерда текган холатда тортилиш	марта	8	10	15	20	3	4	5	6

Ихтиёрий синовлар

6	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	190	195	200	250	175	180	185	190
	ёки жойдан узунликка сакраш		175	180	185	190	165	170	175	180
7	700 гр. спорт анжомини улоқтириш	метр	25	27	30	35	-	-	-	-
	500 гр. спорт анжомини улоқтириш		-	-	-	-	15	16	18	20
8	100 м.га эркин сузиш	дақика ва сония	4.00	3.50	3.30	3.00	4.45	4.10	4.00	3.50
9	Дартс (3 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади	Тұпланған жами очколар ҳисобға олинади							
10	Баскетбол түпні 3м. дан саватта ташлаш	5 марта имкон берилади	1	3	4	5	1	3	4	5
11	Теннис түпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш	6 марта имкон берилади	3	4	5	6	2	3	4	5
12	Кир, төг ён бағырларда туристик сайр қилиш 3 км.	соат	5							
Тегишли даражали күкрап нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			6	7	8	10	6	7	8	9

50-59 ёшдагилар

1. Билимлар. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишининг асосий услубий тамойиллари (иш куни тартибидаги жисмоний тарбия дақиқалари, соғломлаштирувчи югуриш, тайёрлов гимнастикаси, юришларни бажариш).

2. Күнікмалар. Эрталабки бадантарбия гимнастика машқлари мазмунини бажаришни билиш, мутахассисларни хисобға олиб ишлаб чиқариш гимнастика машқлари мазмунини билиш ҳамда ўзини ўзи үкалаш (массаж) нинг асосий усулларини бажаришни билиш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	шартлар	Үлчов бирлиги	Эркаклар				Аёллар			
			хисоб	III даражали күкрап нишони	II даражали күкрап нишони	I даражали күкрап нишони	хисоб	III даражали күкрап нишони	II даражали күкрап нишони	I даражали күкрап нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м.га югуриш ёки 60 м.га югуриш	сония	10,0	9,5	9,0	8,5	10,5	10,0	9,5	9,0
			12,0	11,5	11,0	10,5	13,0	12,5	12,0	11,5
2	Юриш 2000 м.	соат ва дақықа	2.00	1.45	1.30	1.00	2.30	2.20	2.00	1.30
3	Полга таянган ҳолда күлларни букиб ёзиш ёки 6 кг. спорт анжомини (гира) бир күлда юқорига күтариб тушириш	см	2	3	4	5	1	2	3	4
	марта		7	8	10	15	-	-	-	
4	Паст турникда оёклар жуфтиланган, олдинга чўзилиб, ерда текган ҳолатда тортилиш	марта	4	6	8	10	2	3	4	5
Ихтиёрий синовлар										
5	Жойдан узунликка сакраш	см	110	120	130	145	90	100	110	120
6	500 гр. спорт анжомини улоқтириш	метр	8	10	15	20	-	-	-	-
	300 гр. спорт анжомини улоқтириш		-	-	-	-	5	7	9	13
7	50 м.га эркин сузиш	дақықа ва	4.00	3.50	3.30	3.00	4.45	4.10	4.00	3.50

		сония							
8	Дартс (3 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади	Түпланган жами очколар ҳисобга олинади						
9	Баскетбол түпини 3м. дан саватга ташлаш	5 марта имкон берилади	1	3	4	5	1	3	4
10	Тенис түпи билан 5 м. узокликдаги 20x20 см. нишонни уриш	6 марта имкон берилади	3	4	5	6	2	3	4
11	Дам олиш масканларида сайр килиш 3 км.	соат	5						
Тегишли даражали күкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			4	5	7	9	4	5	7
			8						

60-69 ёшдагилар

1. Билимлар. Шахсий гигиена. Бадани парвариш килиш, сув муолажаларини қабул қилиш, исиш ва совишининг олдини олиш (ёки сақланиш), кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли саклаш. Овқатланиш гигиенаси. Жисмоний машқларни бажариш қоидалари.

2. Кўникмалар. Дарсларда жисмоний дақиқа машқларини бажариш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Ўлчов бирлиги	Эркаклар				Аёллар			
			хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	30 м. га югуриш	сония	11,0	10,5	10,0	9,5	12,5	12,0	11,5	11,0
	ёки 60 м.га югуриш		14,5	14,0	13,5	13,0	15,5	15,0	14,5	14,0

2	Скандинавча юриш 3 км.	вакт ҳисобга олинмайды									
3	Гимнастика ўриндиғига таяниб құлларни букиб ёзиш	марта	1	2	3	4	1	1	2	3	
3	ёки 3 кг. спорт анжомини (гантель) бир құлда юкорига күтариб тушириш	марта	3	4	6	8	-	-	-	-	
4	Паст турникда тортилиш	марта	3	4	6	8	1	2	3	4	
Ихтиёрий синовлар											
5	Жойдан узунликка сакраш	см	90	100	110	120	80	90	100	110	
6	300 гр. спорт анжомини улоқтириш	метр	8	10	15	20	-	-	-	-	
6	150 гр. спорт анжомини улоқтириш		-	-	-	-	6	8	10	15	
7	25 м.га эркін сузиш	вакт ҳисобга олинмайды									
8	Дартс (3 м. дан нишонга)	6 марта имкон берилади	Түпланған жами очколар ҳисобга олинади								
9	Баскетбол түпини 3м. дан саватта ташлаш	5 марта имкон берилади	1	2	3	4	1	2	3	4	
10	Тенис түпи билан 5 м. узоклиқдаги 20x20 см. нишонни уриш	6 марта имкон берилади	3	4	5	6	2	3	4	5	
11	Тик турған ҳолатдан олдинга әгилиш ва туриш	марта	6	8	10	15	5	6	8	10	
12	Дам олиш масканларыда сайр қилиш 3 км.	соат	5								
Тегишли даражали күкрап нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			7	8	9	10	6	7	8	9	

70 ёш ва ундан катта ёшдагилар

1. Билимлар. Шахсий гигиена. Баданни парвариш қилиш, сув муолажаларини қабул қилиш, исиш ва совишининг олдини олиш (ёки сакланиш). кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли саклаш. Овқатланиш тигиенаси. Жисмоний машкларни бажариш қоидалари.

2. Кўникмалар. Дарсларда жисмоний дақика машқларини бажариш.

Синов турлари ва мезонлари

Т/р	Шартлар	Ўлчов бирлиги	Эркаклар				Аёллар			
			хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони	хисоб	III даражали кўкрак нишони	II даражали кўкрак нишони	I даражали кўкрак нишони
Мажбурий синовлар										
1	Скандинавча юриш 1000 м.						вақт ҳисобга олинмайди			
2	Баскетбол тўпини думалатиб 2 м. узокликдаги кеглиларни йиқитиш	марта	2	3	4	5	2	3	4	5
3	Гимнастика нарвонини ушлаб ўтириб, туриш	марта	2	3	4	5	2	3	4	5
Ихтиёрий синовлар										
4	25 м.га эркин сувда юриш						вақт ҳисобга олинмайди			
5	Дам олиш масканларида сайр қилиш 3 км.	соат					5			
Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони			2	3	4	5	2	3	4	5

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги
даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной”
максус тестларини ва мусобақаларини ўтказиш
тартиби тўғрисида низомга
2-илова

**“Алпомиш” ва “Барчиной” максус тестларини ўтказиш
бўйича ташкилий-методик кўрсатмалар**

“Алпомиш” ва “Барчиной” максус тестлари фуқароларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ва жисмоний тарбиянинг ягона тизимини яратиш ҳисобланади.

Максус тестлар қўйидаги меъёрлардан иборат:

1. 30, 60, 100 метрга югуриш. Ушбу синов турлари тезкорлик, чаққонлик сифатларини ривожлантиришига ёрдам беради. Югуриш ўйингохининг югуриши учун керакли масофа қатъий ўлчанган ёки ҳар қандай текис жойда старт ва финиш чизиги мавжуд бўлган йўлакда ўтказилади. Паст стартдан югуришда (30 метрдан ташқари) йўлакчалар сонига кўра 4-6 нафар мусобақадош қатнашади. Машгулотлар вактида ҳам, мусобақаларда ҳам старт ҳаками томонидан старт пистолетини отиш ёки байроқлар ёрдамида берилади. Финишда натижа ҳакамлар томонидан 0,1 сония аниқликка эга бўлган секундомер ёрдамида қайд этилади.

Тайёргарлик пайтида қисқа масофага мўлжалланган барча югуриши машқлари қўлланилади:

стартдан – 15-20 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиги билан 2-3 марта) такрорий югуриш;

отирликлар билан 15-20 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиги билан 2-3 марта) такрорий югуриш;

аста-секин тезлашиб борадиган 20-25 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиги билан 2-3 марта) такрорий югуриш ва финиш;

масофани муайян вақтла югуриб ўтиш;

1-2 ўринларни аниқлаш учун назорат югуришлари ва энг кучлиларнинг якуний югуришлари.

2. Чидамлилик бўйича 6 дақиқа югуриш. Югуриш йўлакчаси волейбол майдонининг чизиклари бўйлаб ўтади, майдон бурчаклари ва майдон марказининг чизикларида 0,5 метр узокликда рангли устунчалар ўрнатилади. Йўлакчанинг узунлиги 54 метр бўлиб, шугулланувчилар 6 дақиқа давомида иложи борича кўп маротаба майдон бўйлаб югуришлари керак. 10 кишилик гурух бўлиб югурилади. 6 дақиқа давомида юриш ва югуришга рухсат берилади ва шугулланувчиларнинг ҳар бири белгиланган вақт тугаши билан, 6 дақиқадан сўнг жойида тўхтайди. Бунда натижа – шугулланувчилар орасидаги оралиқ, яъни шугулланувчилар 6 дақика

давомида югуришган айлана сони (бир айлана 54 метр) ва шу билан бирга, охирги бошланган югуриш масофа оралиғи билан аниқлапади.

3. Мокисимон югуриш – спорт майдонининг югуриш йўлакчасида амалга оширилади. 10 метрлик масофа белгиланади. Югуриш “старт” чизигидан юқори стартдан бошланиб, 10 метрлик чизикқача югурилади, тезкорлик билан орқага бурилиб. “старт” чизигига югуриш давом этилади, қайта бурилиш билан 10 метрлик чизикқача югурилади ҳамда орқага бурилиб “финиш” чизигигача югуриб тугатилади. Иштирокчиларга старт, югуриш йўлакчasi сонига қараб ва ҳакамларнинг алоҳида вактни белгилаши билан берилади.

4. 1000, 2000, 3000 метрга чидамлиликни тарбиялашга ёрдам берувчи меъерий югуришлар. Булар югуриш масофасига мос равишида катъий ўлчаниб старт ва финиш чизиклари мавжуд стадионнинг югуриш йўлагида ёки текис жойда қабул қилинади. Югуришлар юқори стартдан бошланади. Югуришда бир вақтда тегишли равишида ракамланган 12-15 киши катнашиши мумкин. Ҳакамлар ҳайъати томонидан югуриш катнашчилари бўйича катъий назорат ўрнатилади. Финишда вакт 1 сониягача аниқлик билан қайд этиладиган секундомерда ўлчанади.

Машузлот (тренировка) жараёнида узок муддатли югуришга доир барча турдаги югуриш машқларидан, шунингдек, паст-баланд жойларда, парклар, хиёбонлар, қумли ва бошқа жойларда югуришлардан фойдаланилади. Машқ жараёнида масофанинг ярмини тезликни аста-секундлик билан ошириб бориш орқали югуриб ўтиш, сўнгра бутун масофани югуриш даражасини ўзгартирган ҳолда босиб ўтиш тавсия қилинади.

5. Кўп сакрашлар. Бу тезлик, чакқонлик, куч каби жисмоний сифатларни ва сакровчаникни ривожлантиради. Бунда ўкувчиларни бир оёқда охирги кучи қолгунигача сакраб тўхташигача ёки иккинчи оёқка ўтиб кетишигача бўлган сакраши ҳисобга олинади. Машқларни спорт залида ёки текис майдонда бажариш мумкин. Сакраш саногини болаларнинг ўзлари мустақил ёки шериги санашлари мумкин. Кўп сакраш турини тайёргарликни аргамчida сакраш, ҳаракатли ўйинларда (куён, кенгуру, курбака, кушлар ва бошқаларга) тақлид қилиб сакрашларни бажариш орқали муваффақиятли тошириш мумкин. Кўп сакрашда фақат бир оёқда сакрашсаноги ҳисобга олинади.

6. Жойдан туриб узунликка сакраш. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёр. Ушбу меъёр текис жойда (майдончада) имкон кадар юмшоқ ерга тушадиган қилиб бажарилади. Шунга мос келадиган майдончада старт чизиги ўтказилади, рулетка (сантиметрли лента, линейка) ёрдамида сакраладиган жой томонга 5 (10 см.) бўлинишлар асосида белгилар туширилади. Қатнашувчи старт чизигини босмаган ҳолда туриши лозим. Иштирокчи ярим чўққайган таянч ҳолатидан кўлларни олдинга-юқорига эркин силкитиб, икки оёклари билан кескин депсиниб (сакраб) ерга тушишни бажаради.

Натижасини ўлчаш старт чизигига яқинрок товоңлар (ёки гавда)гача бўлган масофа ўлчанади. Агар қўллар (гавда)нинг бирор кисми орқароққа ерга текса ўлчаш старт чизигидан старт чизигига яқинрок бўлган (гавда) масофа ўлчанади.

Сакраш пайтида старт чизигини оёқ учи билан босиб олинса сакраш ҳисобланмайди.

Сакраш уч имкониятда бажарилади ва энг яхши натижа сантиметрларда баённомага ёзилади. Натижа 1см.гача аниқлик билан қайд этилади.

Машғулот жараёнида куйидаги сакраш машқлари бажарилади: арғамчида сакраш, оғирликни оширган ҳолда бир жойда туриб сакраш, кўтариб қўйилган таянчга ва таянч оша сакраш, жойдан туриб натижага сакраш.

Айнан шу талаблар югуриб келиб узунликка сакрашга ҳам тегишли.

7. Арқонда сакраш. Бунда тезлик, чакконлик, куч каби жисмоний сифатлар ва сакровчанлик ривожланади. Иштирокчилар арқон ёрдамида икки оёқда охирги кучи колгунича ёки хато қилгунингача бўлган сакрашлар ҳисобга олиниади. Арқонда сакрашлар 10-15 марта амалга оширилади.

8. Тенис тўпи ёки гранатани улоқтириш. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлашганлиги, аниқтигини ривожлантиришга хизмат қилувчи меъёр ҳисобланади. Улоқтириш гранатани ёки 150 гр. оғирликдаги тўпни (тенис тўпини) текис майдончада узоққа отиш ҳамда баландлиги 150 см. бўлган 100x100 см. катталикдаги нишонга белгиланган масофалардан тўпни отиб тесказиши орқали амалга оширилади. Улоқтиришлар старт чизигидан бажарилади. Нишонга қараб отиш учун нишон 8, 10, 12, 15, 20 метрли тегишли масофага ўрнатилади. Иштирокчилар турган жойларидан 2 марта отиб машкни бажариб кўрадилар, сўнгра 5 марта ҳисобга олинадиган улоқтиришини бажарадилар.

Нишоннинг мўлжалга олинганлиги “тегди” ёки “тегмади” деб қайд қилинади.

Тенис тўпи ёки гранатани улоқтириш пайтида натижанинг узоққа тушганлиги метр ва сантиметрларда 1 см. аниқлик билан қайд этилади.

Машғулотлар жараёнида улоқтириш машкларидан фойдаланилади.

Умумий ривожлантирувчи машқларни барча мушакларга қўллаш лозим: елка бўгинларида қўлларнинг айланма ҳаракатлари, таклидий машқлар, майда тошларни отиш, тенис коптоқчаларини узоққа, нишонга қараб отиш, масофани камайтириб ёки кўпайтириб отиш (улоқтириш)лар, турган жойдан улоқтириш, югуриб келиб улоқтириш, кўриш мўлжалисиз улоқтириш, меъёрларини бажариш. Машқлар ўнг ва чап қўл билан бажарилади.

9. Футбол тўпини дарвозага тепиш. Бу 6-8 ёшли болалар учун мўлжалланган синов тури бўлиб, 3 метр узоқликда футбол тўпи қўйилади. Иштирокчилар 1,5x1,5 метр ҳажмли дарвозага футбол тўпини киритишлари лозим бўлади. Уриниш учун 6 марта имкон берилади. Машклар ўнг ва чап оёқ билан бажарилади. Иштирокчилар имкониятдан фойдаланиб, амалга оширган голлари

ҳисобланиб, юқори баҳо белгиланади. Мўлжалга олинганлиги “ҳисоб” ёки “ҳисоб эмас” деб қайд қилинади.

10. Баскетбол тўпини саватга ташлаш. Ушбу шарт иштирокчиларнинг мўлжални аниқ олиш кобилиятини ривожлантиради. Иштирокчилар баскетбол контогини 3 метр узокликдан 5 марта уринишда саватга туширишлари лозим бўлади. Баскетбол контогини 5 та имкониятдан тўлик фойдаланиб, саватга туширган иштирокчи голиб саналади.

11. Баскетбол тўпини думалатиб кеглиларни йиқитиши. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, баскетбол тўпини думалатиб, 2 метр узокликдаги кеглиларни йиқитиши лозим. 5 марта уринишда кўпроқ кеглиларни йиқиттан иштирокчига юқори баҳо белгиланади.

12. Арконга тирмашиб чиқиши. Меърий талаблар стандарт арконларида кабул қилинади. Оёқ ва қўллар ёрдамида ҳамда оёқларнинг ёрдамисиз тирмашиб чиқишига рухсат берилади.

13. Гимнастика нарвонини ушлаб ўтириб, туриш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, иштирокчилар гимнастика нарвонини икки қўл билан ушлаб, ўтириб, туриш машқини бажарадилар. Ким кўп ўтириб, турса юқори баҳоланади.

14. Қўлларни олдинга чўзиб ўтириб, туриш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, бунда, суяклар ва мушаклар фаолияти яхшиланади. Қўлларни олдинга чўзиб ўтириб, туриш машқи бажарилади. Ким кўп ўтириб, турса юқори баҳоланади. Вакт ҳисобга олинмайди.

15. Гимнастика деворига навбатма-навбат босиб (тепа ва пастга) тирмашиб чиқиши. Тирмашиш машқлари маҳсус гимнастика деворлари зиналарида ўтказилади.

16. Ён томон билан мокисимон юриш. Спорт майдонининг югуриш йўлакчасида амалга оширилади. 10 метрли масофага 3 марта ён томонлама мокисимон юрини белгиланади. Ён томонлама мокисимон юриш “старт” чизигидан юқори стартдан боштаниб, 10 метрли чизикқача юрилади, “старт” чизигига юриш давом эттирилали, қайта бурилган ҳолда 10 метрли чизикқача юрилади ҳамда орқага бурилиб “финиш” чизигигача юриб тутатилади. Иштирокчиларга старт юрини йўлакчasi сонига қараб ва ҳакамларнинг алоҳида вактини белгилаган ҳолда берилади.

17. Гимнастика ўринидиги бўйлаб юриш. Гимнастика ўринидигининг ўтирадиган қисми полга ётқизилиб, ингичка қисми юқорига қаратилади ва мувозанатни саклаб юриш машқлари бажарилади.

18. Скандинавча юриш – 500 м. Иштирокчилар иккала қўлда қўлтиқтаёқ ёрдамида 500 метр узокликка скандинавча юриб боришлари лозим. Маррага биринчи бўлиб стиб келган иштирокчи голиб ҳисобланади. Скандинавча юришда вакт ҳисобга олинмайди.

19. Гимнастика ўриндигига таяниб қўлларни букиб-ёзиш. Қўлларни букиш ва ёзиш – иштирокчилар қўлларга таяниб ётган ҳолда дастлабки ҳолатини эгаллайдилар, ишора берилиши билан иштирокчилар қўлларини букиб, сўнг қўлларини ёзадилар. Иштирокчиларнинг машқини бажаришда қўлларни букиб ёзишсаноги олиб борилади.

20. Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш. Иштирокчилар полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзишда қўлларга таяниб, бошни тўғри тутиб, ётган ҳолда дастлабки ҳолатини эгаллайдилар, ишора берилиши билан иштирокчилар қўлларини букиб, сўнг қўлларини ёзадилар. Иштирокчиларнинг машқини бажаришида қўлларни букиб ёзишсаноги олиб борилади.

21. Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини буқмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга хисобланади). Иштирокчилар гимнастика ўриндигига чиқиб, олдинга эгилишлари лозим. Бунда оёқ остидан пастга туширилган қўллар узунлиги сантиметр бўйича хисобланади.

22. Олдинга эгилиш. Асосан қариялар учун мўлжалланган бўлиб, бош ва қўллар куйига эгилади. Бунда вакт хисобланмайди. Саноқ бўйича кўп марта олдинга эгилган иштирокчи ғолиб хисобланади.

23. Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юкорига кўтариш. Ушбу машқ сувклар ва мушаклар ҳаракатланишининг яхшиланишига ёрдам беради. Бунда иштирокчилар ерга кураги билан ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб, юкорига 90° га кўтариб, туширишлари лозим. Саноқ бўйича кўп марта оёқларни юкорига кўтариб туширган иштирокчи ғолиб хисобланади.

24. Йикилишда ўзини ҳимоя қилиш (ёнга, олдига, орқага). Икки иштирокчи бир-бирини йикитади. Бунда йикилган иштирокчи ўзини ёнга, олдинга ва орқага йикилаётган вактида лат ейишдан ҳимояланади. Ушбу машқ очколар бўйича баҳоланади.

25. Дартс. Бу ўйин мўлжални аниқ олиш учун фойдали хисобланади. Иштирокчиларнинг ёшига қараб дартс тахтасининг масофаси белгиланади. Дартсда 6 та имконият берилади. Кўп очко тўплаган интирокчи ғолиб хисобланади.

26. 45 кг.лик қўғирчоқни қўли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йикитиши (ўнг ва чап томонларга). Иштирокчиларнинг куч ва эпчиллик сифатларини ривожлантиришда ушбу машқ фойдали хисобланади.

27. 16 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юкорига кўтариб тушириш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрий машқ хисобланади. Иштирокчи спорт анжомини ўнг ва чап қўлларида юкорига кўтариб тушириши сонига қараб, очколар хисобланади.

28. Турникда тортилиш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрий машқдир. Баланд турникда юкоридан ушлаб, тўғри қўлларга осилиб турган ҳолатда (оёқлар ерга тегмайди) бажарилади. Қўллар орқали тортилиш ияқ (энгак) турникнинг грифини кесиб ўтишига қадар бажарилади,

5 сониядан ортиқ тұхташга ҳамда тортилиш пайтида силкиниш харакатларига рухсат берилмайды (10,15 марта ва ҳоказо).

Турникда бир вақтнинг ўзида “Мумкин!” буйругига күра икки иштирокчини тортилиш машқини бажаришига рухсат берилади. Санашни ижро чиларнинг рўпараларида турган хисобчи-ҳакамлар баланд овоз билан олиб борадилар. Нотўгри бажарилган тортилиш “Ҳисобланмасин!” деган буйрук билан қайд этилади. Машқ тугаши билан натижা иштирокчи ва мусобақа қайдномасини ёзаётган котибга эшиттириб ўзлон қилинади.

Машғулот жараёнида буюмларсиз ва буюмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар: тортилишнинг ҳар хил усуслари (ётган, осилган, турган ҳолатда), баланд турникда, юқ билан шеригининг ёрдамида осилган ҳолатда тортилиш; максимал миқдорда, кўлда осилиб турган статик тавсифдаги машқлар; натижани хисоблаш учун тортилиш қўлланиллади. Мунтазам равишда тортилиш миқдорини аста-секинлик билан ошириб бориш учун уларни “эрталабки бадаи тарбия машқлари” мажмуи охирида бажариш мумкин.

29. Паст турникда тортилиш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи яна бир меъёрий машқ ҳисобланади. Паст турникда пастдан ушлаб (қўлнинг ички томони билан ушлаган ҳолда), тўғри қўлларга осилиб турган ҳолатда (оёқлар ерга теккан ҳолда) бажарилади. Қўлларда тортилиш ияқ (энгак) турникка текканга қадар бажарилади, 5 сониядан ортиқ тұхташга ҳамда тортилиш пайтида силкиниш харакатларига рухсат берилмайды (10,15 марта ва ҳоказо). Ушбу машқ асосан хотин-қизлар бажариши учун мўлжалланган.

30. Чалқанча ётган ҳолатда гавдани кўтариш. Бу жисмоний сифатларни ривожлантириши учун хизмат киладиган меъёрдир.

Машқ текис юзада орқаси билан (чалқанча) ётган ҳолатда бажарилади, оёқлар юзи шериги томонидан ушлаб турилади, қўллар бош ортидам бўлади.

Дастлабки ҳолат қабул қилингандан кейин қатнашчиларга “Мумкин!” деган буйрук берилади. Гавдани кўтариш натижаси печа марталиги билан қайд қилинади (20, 30 ва ҳоказо). Агар гавда тик ҳолатда кўтарилаётган бўлса машқлар бажарилган ҳисобланади.

Машғулот тўғри тутилган оёқларда бажарилади. Стулда, ўриндиқда, ерда ўтирган ҳолатда турли хил силкитиши ҳаракатларини қўллаган ҳолда умумривожлантирувчи машқлар, оёқларни силкитиши, оёқларни тизздан букиш билан бир вақтда тиззаларни кўкракка теккизиш, тўғри тутилган оёқларни юқори бурчак ҳолатигача кўтариш. Орқаси билан ётган ҳолатда галма-гал тўғри тутилган оёқларни кўтариш, қўлларнинг турли ҳолатида (қўллар белда, елкада, бошнинг орқасида) гавдани кўтариш, тиркаб кўйилган оёқлар ҳолатида (гимнастика ўринидиги, гимнастика девори, бошқа буюмлар ва шериги) гавдани юқоридаги каби кўтаришлар, меъёрларни тўлиқ бажариш.

31. Сузиш. Бу жисмоний чидамлилик ва бошқа сифаттарни ҳамда сув мұхитида ҳаракат күнікмаларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрdir.

Сузиш машғулотларини ташкил этиш, сузиш бүйича месъёрларни қабул қилиш алохыда дикқатни ва әхтиёткорликни талаб этади, машғулотлар ва мусобақаларнинг хавфсизлигини таъминловчи барча қоидаларга риоя қилиш зарур. Машғулотларни ва меъёрларни сув ҳавзасида ёки табиий (дарё, күл) сув ҳавзаларида хавфсизлик қоидаларига амал килган холда, маҳсус жиһозланған жойда қабул қилиш мүмкін. Машғулот сув ҳавзаларида масофа кирғок бүйлаб 90-120 см. чукурликка эга бўлган жойларда ўтиши керак.

Меъёрни топшириш суза оладиган қатнашчиларга рухсат этилади, суза олмайдиганлар учун машғулотлар ташкил этиб, сузишга ўргатилгандан кейингина уларни мусобақаларга қўйиш мүмкін.

Сузишни қабул қилиш учун старт ҳаками қатнашчиларига буйруқ бериб (чўзик хуштак билан) старт жойига чақиради.

Ҳакамнинг “стартга” деган буйруғи билан қатнашчилар “сузувчининг старти” холатини эгаллайдилар ва старт пистолетидан ўқ узиш билан сузишни бошлайдилар. Сузишда иштирок этувчилар сони бассейндаги йўлаклар сонига боғлиқ бўлади. Натижа 0,1 сония аниқлик билан ҳар бир йўлак бошида турган секундомерли ҳакамлар томонидан ўлчанади.

32. Сайрлар, саёҳатлар, экскурсиялар табиат қўйнида паст-баланд жойларда (истироҳат боғлари, ўрмонлар, далалар, тоглар, дарё кирғоклари, кўллар ва бошқаларда) ўтказилади. Бигил ҳаракатлар ва тўхташлар билан 2,5 км. масофага югурилади.

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини
белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тестларини ва
мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида низомга
3-илова

**Мусобақа иштирокчиларининг натижаларини
қайд этиш жадвали намунаси**

20 ___ йил “___”

(Мусобақа ўтказилган ташкилотнинг номи)

эркаклар, аёллар
(кераклиги белгилансин)

Т/р	Мусобақа иштирокчиларининг фамилияси, исми, отасининг исми	Ёши	Мусобақа ўтказилган спорт турлари												Мусобақа натижаси
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.															
2.															
3.															
...															

Изоҳ: Мазкур жадвалнинг 1 – 12-устунларида мусобақа ўтказиладиган спорт турлари ва ҳар бир иштирокчининг спорт турлари
бўйича натижалари кўрсатилади.

Мазкур жадвалнинг “Мусобақа натижаси” номли устунида иштирокчининг мусобақада эришган натижаси кўрсатилади.

Ишчи гурӯх раҳбари _____
(Ф.И.Ш.) (имзо)

Мусобақа ҳаками _____
(Ф.И.Ш.) (имзо)

**Сузиш бўйича иштирокчиларининг натижаларини
қайд этиш жадвали намунаси**

20 ____ йил “ ”

(Мусобака ўтиказилган ташкилот, синф ёки гурӯҳнинг номи)

Ёни _____

Эркаклар, аёллар
(көраклиси белгилансан)

Масофа 50 м.

Т/Р	Ф.И.Ш.	Натижа			Бажарилганлиги ҳақида маълумот

Ишчи гурӯҳ раҳбари _____
(Ф.И.Ш.) _____ (имзо)

Мусобака ҳаками _____
(Ф.И.Ш.) _____ (имзо)

**“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест меъёрлари бўйича қабул қилинган натижаларининг
ХИСОБОТИ**

Муассаса, синф, груп ва бошкаларнинг номи _____

20 ____ йил “___”

Синфлар, груплар ва бошкалар	Ўқувчилар, талабалар ва бошкалар сони	Меъёрларни топтиришмалар сони	60 м.	100 м. югуриш	1000 м. югуриш	2000 ёки 3000 м.га югуриш	Жойидан туриб узунликка сакраш	Тортлиш	Гавдани кўтариш	Сузиш	6 дакика мобайнида юриш-югуриш	Улоктириш (тенис тўпи) Граната 700 гр. Граната 500 гр.
Боғча, мактаб	Э											
	А											
Лицей, колледж	Э											
	А											
18-23 ёшдагилар	Э											
	А											
23 ва ундан катта ёшдаги аҳоли	Э											
	А											

Ишчи груп раҳбари _____
(Ф.И.Ш.) (имзо)

Мусобақа жаками _____
(Ф.И.Ш.) (имзо)

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алномиш” ва “Барчиной” махсус тестларини ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида низомга
4-илова

**Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи
“Алномиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мусобақаларини ўтказиш**

СХЕМАСИ

Боскичлар	Иштирокчилар	Чора-тадбирлар	Амалга ошириш муддати	Бажариш учун масъуллар
1-боскич		<p>Барча таълим муассасалари ўкувчилари ва ўқитувчи ҳамда ишчи-ходимлар ўртасида мусобақалар ўтказиш, синф ва курс жамоаларини шакллантириш ҳамда синф ва курс жамоалари ўртасида таълим муассасаси миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш, таълим муассасаси терма жамоасини шакллантириш</p> <p>Ташкилотлар ва маҳаллаларда аҳолининг барча ёш гурухлари бўйича терма жамоаларни шакллантириш</p>	октябрь-ноябрь	Таълим муассасалари раҳбарлари
2-боскич	Аҳолининг турили ёш гурухлари (6-70 ёш ва ундан катта)	Таълим муассасалари, ташкилотлар ва маҳалла фуқаролар йигини терма жамоалари ўртасида туман (шаҳар) миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш, туман (шаҳар) аҳолисининг барча ёш гурухлари бўйича терма жамоаларни шакллантириш	октябрь-ноябрь	Ташкилотлар раҳбарлари, маҳалла фуқаролар йигини раислари
3-боскич		Туман (шаҳар)лар терма жамоалари ўртасида мусобақаларнинг Коракалпогистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоят миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш, аҳолининг барча ёш гурухлари бўйича Коракалпогистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоят терма жамоаларини шакллантириш	март-апрель	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг туман (шаҳар) бўлимлари раҳбарлари, туман (шаҳар) ҳокимликлари
4-боскич		Барча ёш гурухлари бўйича Коракалпогистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоят терма жамоалари ўртасида Республика миқёсдаги мусобақаларни ўтказиш ва ғолиб, совриндор жамоаларни аниклаш	май-июнь	Коракалпогистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, вилоятлар ва Тошкент шаҳар жисмоний тарбия ва спорт бошқармалари бошликлари, вилоят ҳокимликлари
			август-сентябрь	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги

Вазирлар Маҳкамасининг
2019 йил “29” январ даги
65 - сон қарорига
2-илова

**“Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари
 билан тақдирлаш тўғрисида
 НИЗОМ**

1-боб. Умумий қоидалар

1. Ушбу Низом “Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари (кейинги ўринларда кўкрак нишони деб аталади) билан тақдирлаш тартибини белгилайди.

2. Кўкрак нишони билан мамлакатимизнинг аҳоли ўртасида сонлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилишни тизимли йўлга қўйиш, аҳолининг барча катламларини жисмоний тарбия ва оммавий спортига жалб этишда муносаб ҳисса кўшган ҳамда “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тестлари бўйича мусобақаларда юқори натижаларни кўлга кирилган шахслар тақдирланадилар.

3. Кўкрак нишони билан Ўзбекистон Республикаси фуқароси бўлмаган шахслар ҳам тақдирланиши мумкин.

4. Мусобақанинг маҳалла, туман (шахар), Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри, Ўзбекистон Республикаси босқичларининг ғолиб ва совриндорлари Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги (кейинги ўринларда Вазирлик деб аталади) томонидан “Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари билан тақдирланади.

**2-боб. “Алпомиш” ва “Барчиной” кўкрак нишонлари билан
тақдирлаш учун хужжатларни тақдим этиш тартиби**

5. Ушбу Низомнинг 1-бандига мувофиқ:

I даражали кўкрак нишони билан “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тест ва мусобақаларида биринчи ўринни эгаллаган шахслар;

II даражали кўкрак нишони билан “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тест ва мусобақаларида иккинчи ўринни эгаллаган шахслар;

III даражали кўкрак нишони билан “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тест ва мусобақаларида учинчи ўринни эгаллаган шахслар тақдирланадилар.

6. “Алпомиш” кўкрак нишони билан эркаклар ҳамда “Барчиной” кўкрак нишони билан аёллар тақдирланадилар.

7. I даражали кўкрак нишони юқори даражали ҳисобланади. II ёки III даражали кўкрак нишони билан тақдирланганлар кейинчалик унинг юқори даражалари билан боскичма-боскич мукофотланиши мумкин. Бир ёш тоифасида бир хил даражадаги кўкрак нишони тақроран берилмайди.

8. “Алпомиш” ва “Барчиной” маҳсус тестлари бўйича мусобақаларнинг ғолиб ва совриндорларини I, II ва III даражали кўкрак нишонлари билан тақдирлаш бўйича киритилган талабномалар асосида қонун хужжатларига мувофиқ Вазирлик томонидан амалга оширилади.

З-боб. Якунловчи қоидалар

9. Вазирлик ушбу Низомга мувофик кўкрак нишонига тавсия этилган номзодларнинг ҳужжатлари холис кўриб чиқилиши учун бевосита жавобгардир.

10. Ушбу Низом талаблари бузилишида айбдор бўлган шахслар қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда жавоб берадилар.

Вазирлар Махкамасининг
2019 йил “29” январдаги
65 - сон 3-ицова

“Алпомиш” кўқрак нишони тавсифи

“Алпомиш” кўқрак нишони диаметри 34 миллиметрли доира шаклида бўлиб, мис котишимасидан тайёрланади.

“Алпомиш” кўқрак нишонининг олд томони чегара қисмидан 5 миллиметр оралиқда эни 1,5 миллиметр қалинликда ички доира шаклида бўлган сарик рангли ҳошия билан ўралган. Ҳошиянинг ичидаги, кўқрак нишони олд юкори қисмидаги босма харфлар билан “ALPOMISH” сўзи лотин алифбосида (катта харфларда, “Times new Roman Bolt” шрифти, 16-кегль) жигарранг ва сарик ранглар аралашмасидан ҳосил бўлган рангда ёзилган.

“ALPOMISH” сўзи бошланиши ва якунида 4 миллиметр катталиқда ер юзида тинчлик учун хизмат килувчи билим ва маънавиятни янада бойитишни ифодаловчи саккиз киррали юлдуз рамзи туширилган. Кўқрак нишонининг олд наст қисмидаги 8 миллиметр катталиқда саккиз киррали юлдуз рамзи туширилган.

Пастки саккиз киррали юлдуз ичидаги рим рақамида узунлиги 6 миллиметр, қалинлиги 2 миллиметрлик “I”, “II” ёки “III” рақами тасвири кора ҳошиядаги тушурилган. Кўқрак нишонининг олд наст қисмидаги жойлашган юлдузнинг ўнг ва чап томони юкорида жойлашган саккиз киррали юлдузгача тинчлик рамзини ифода этувчи лавр барги тасвиридан чамбар жигарранг ва сарик ранглар аралашмасидан ҳосил бўлган рангда туширилган.

Кўқрак нишонининг маркази тинчлик, софлик рамзи бўлган яшил ранг билан қопланган. Кўқрак нишонининг марказида “Алпомиш” достонининг бош қаҳрамони – мардлик, жасурлик, эпчиллик, чаққонлик, шиҷоат ва ватанпарварлик, комиллик ва эзгулик тимсоли бўлган Алпомишнинг Бойчибор отида қўлида камон ушлаб турган тасвири ифодаланган. Алпомишнинг юзи оқ, соқоли кора, қўлларидағи ҳимоя кийими ва оёғидаги этиги ҳамда отининг эгари кизғиши, совути ва камони оқ ва кора рангдан ҳосил бўлган оч рангда тасвирланган.

Алпомишнинг Бойчибор лақабли отининг думи, ёли, тумшугининг олд қисми ҳамда түёклари оқ ва кора рангдан ҳосил бўлган оч рангда тасвирланган. Отнинг ўзи оқ ранда, оёгининг ўнг орка оёғи қорамтири рангда тасвирланган.

Кўқрак нишонининг қалинлиги 2.2 миллиметр.

Кўқрак нишонининг олд ва орқа томонларининг четлари қабариқ доира билан ўралган.

Нишонининг орқа томонига кийимга тақиб қўйиш учун тўғнағич мослама ўрнатилган.

“Алпомиш” кўқрак нишони

I даражали кўқрак
нишони



II даражали кўқрак
нишони



III даражали кўқрак
нишони



“Алпомиш” кўкрак нишони гувоҳномасининг тавсифи

“Алпомиш” кўкрак нишони гувоҳномаси 100 x 70 миллиметр ўлчамдаги тўрт бурчак шаклида бўлиб, 350 г/кв.м. қалинликдаги офсет қоғоздан тайёрланади.

Гувоҳноманинг ташқи томони мовий рангда бўлиб, унинг чегара қисмидан 5 миллиметр оралиқда эни 3 миллиметр қалинликда ички тўрт бурчак шаклида бўлган тўқ кўк рангли ҳошия билан ўралган.

Гувоҳноманинг ташқи томони юкори қисми ҳошиясидан 5 миллиметр пастда кирилл алифбосида катта ҳарфлар билан “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирилиги” деб ёзилган.

Гувоҳноманинг устки қисми марказда “Алпомиш” кўкрак нишонининг аслига тенг ўлчамда ва рангда нишоннинг тасвири акс эттирилган. Тасвирининг пастки қисмida катта ҳарфлар билан “ГУВОҲНОМА” (катта ҳарфларда, “Times new Roman Bolt” шрифти, 17-кегль) сўзи ёзилган. Ёзувлар зарҳал рангда акс эттирилган.

Гувоҳноманинг иккинчи томони оқ рангда бўлиб, 5 миллиметр оралиқда эни 3 миллиметр қалинликда ички тўрт бурчак шаклида бўлган тўқ кўк рангли ҳошия билан ўралган. Гувоҳноманинг юкори қисми чеккасидан 12 миллиметр пастда кирилл алифбосида катта ҳарфларда “Алпомиш” комплекси талабларини бажарганлиги учун (“Times new Roman Bolt” шрифти, 12-кегль) сўзлари ёзилган.

Сўзлардан 15 миллиметр пастда тақдирланадиган шахснинг фамилияси, исми ва отасининг исмини қайд этиш учун оралиги 8 миллиметри учта чизик тортилган ва учинчи чизик охирига “миқёсидаги” сўзи (“Times new Roman Bolt” шрифти, 12-кегль), чизик остида (“Times new Roman Bolt” шрифти, курсив, 7,5-кегль) маҳалла, ташкилот, таълим муассасаси, туман (шахар), вилоят, республика сўзлари ёзилган.

Ундан 5 миллиметр пастда узунлиги 5 миллиметр бўлган битта чизик тортилган, чизикдан сўнг “даражали кўрак нишони билан тақдирланади.” (“Times new Roman Bolt” шрифти, 12-кегль) сўзлари ёзилган.

Ундан 15 миллиметр пастда узунлиги 80 миллиметри битта чизик тортилган, чизик ости чап томонига “(лавозими)”, ўртада “(имзо)” ва ўнг томонда “(муҳр ўрни)” курсивда (“Times new Roman Bolt” шрифти, 10-кегль) сўзлари ёзилган.

Гувоҳноманинг иккинчи томони паст ҳошиядан 5 миллиметр юкори қисми чап томонидан “20 ____ йил “____” _____” (“Times new Roman Bolt” шрифти, 10-кегль) сўзлари ёзилган. Ёзувлар ва чизиклар қора рангда акс эттирилган.

“Алпомиш” кўқрак нишони гувоҳномаси

**Ўзбекистон Республикаси
Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги**



ГУВОҲНОМА № _____

**“АЛПОМИШ”
КОМПЛЕКСИ ТАЛАБЛАРИНИ
БАЖАРГАНЛИГИ УЧУН**

(Ф.И.Ш.)

миқёсидаги

(мағалла, мағаммалароро, туман (шахар), вилоят, ташкилот, республика)

_____ даражали кўқрак нишони билан тақдирланади.

(хавозими)

(комзо)

(м.ў.)

20 ____ йил “ ____ ” _____

“Барчиной” кўқрак нишони гувоҳномасининг тавсифи

“Барчиной” кўқрак нишони диаметри 34 миллиметрли доира шаклида бўлиб, мис қотишмасидан тайёрланади.

“Барчиной” кўқрак нишонининг олд томони чегара қисмидан 5 миллиметр оралиқда эни 1,5 миллиметр қалинликда ички доира шаклида бўлган сарик рангли ҳошия билан ўралган. Ҳошияning ичиди, кўқрак нишони олд юқори қисмida босма ҳарфлар билан “BARCHINOY” сўзи лотин алифбосида (катта ҳарфларда, “Times new Roman Bolt” шрифти, 16-кегль) жигарранг ва сарик ранглар аралашмасидан ҳосил бўлган рангда ёзилган.

“BARCHINOY” сўзи бошланиши ва якунида 4 миллиметр катталиқда ер юзида тинчлик учун хизмат қилувчи билим ва маънавиятни янада бойитишни ифодаловчи саккиз қиррали юлдуз рамзи туширилган. Кўкрак нишонининг олд паст қисмида 8 миллиметр катталиқда саккиз қиррали юлдуз рамзи туширилган.

Пастки саккиз қиррали юлдуз ичидаги ракамида узунлиги 6 миллиметр, қалинлиги 2 миллиметрлик “I”, “II” ёки “III” рақами тасвири қора ҳошияда туширилган. Кўкрак нишонининг олд паст қисмида жойлашган юлдузниң ўнг ва чап томони юкорида жойлашга саккиз қиррали юлдузгача тинчлик рамзини ифода этувчи лавр барги тасвиридаги чамбар жигарранг ва сарик ранглар аралаптимасидан ҳосил бўлган рангда туширилган.

Кўкрак нишонининг маркази тинчлик, софлик рамзи бўлган яшил ранг билан қопланган. Кўкрак нишонининг марказида “Алпомиш” достонининг қаҳрамони – аёллар тимсолидаги мардлик, жасурлик, эпчиллик, чаққонлик, шиҷоат ва ватанпарварлик, комиллик ва эзгулик тимсоли бўлган Барчинойнинг отда ўтирган ҳолатда чап қўлида оқ рўмолча ушлаб турган тасвири ифодаланган. Барчинойнинг юзи, рўмоли ва кийими оқ, нимчasi кўкимтири, оёқ кийими, ички кийими ва отининг эгари қизгиш рангда тасвирланган. Барчиной отининг думи, ёли, тумшуғининг олд қисми ҳамда туёқлари оқ ва кора рангдан ҳосил бўлган оч рангда тасвирланган. Отнинг ўзи оқ рангда, оёғининг чап орқа оёғи қорамтири рангда тасвирланган.

Кўкрак нишонининг қалинлиги 2.2 миллиметр.

Кўкрак нишонининг олд ва орқа томонларининг четлари қабарик доира билан ўралган.

Нишоннинг орқа томонига кийимга тақиб қўйиш учун тўғнағич мослама ўрнатилган.

“Барчиной” кўкрак нишони

I даражали кўкрак
нишони



II даражали кўкрак
нишони



III даражали кўкрак
нишони



“Барчиной” кўкрак нишони гувоҳномасининг тавсифи

“Барчиной” кўкрак нишони гувоҳномаси 100 x 70 миллиметр ўлчамдаги тўрт бурчак шаклида бўлиб, 350 г/кв.м. қалинликдаги оғсет қофоздан тайёрланади.

Гувоҳноманинг ташки томони кўк рангда бўлиб, унинг чегара қисмидан 5 миллиметр оралиқда эни 3 миллиметр қалинликда ички тўрт бурчак шаклида бўлган тўқ кўк рангли ҳошия билан ўралган.

Гувоҳноманинг ташқи томони юқори кисми ҳошиясидан 5 миллиметр пастда кирилл алифбосида катта ҳарфлар билан “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги” деб ёзилган.

Гувоҳноманинг устки кисми марказда “Барчиной” кўкрак нишонининг аслига тенг ўлчамда бир рангда нишоннинг тасвири акс эттирилган. Тасвирнинг пастки кисмida катта ҳарфлар билан “ГУВОҲНОМА” (катта ҳарфларда, “Times new Roman Bolt” шрифти, 17-кегль) сўзи ёзилган. Ёзувлар зарҳал рангда акс эттирилган.

Гувоҳноманинг иккинчи томони оқ рангда бўлиб, 5 миллиметр оралиқда эни 3 миллиметр қалинликда ички тўрт бурчак шаклида бўлган тўқ кўк рангли ҳошия билан ўралган. Гувоҳноманинг юқори кисми чеккасидан 12 миллиметр пастда кирилл алифбосида катта ҳарфларда “Алпомиш” комплекси талабларини бажарганилиги учун” (“Times new Roman Bolt” шрифти, 12-кегль) сўzlари ёзилган.

Сўzlардан 15 миллиметр пастда тақдирланадиган шахснинг фамилияси, исми ва отасининг исмини қайд этиш учун оралиғи 8 миллиметрли учта чизик тортилган ва учинчи чизик охирига “миқёсидаги” сўзи (“Times new Roman Bolt” шрифти, 12-кегль), чизик остида (“Times new Roman Bolt” шрифти, курсив, 7,5-кегль) маҳалла, ташкилот, таълим муассасаси, туман (шаҳар), вилоят, республика сўzlари ёзилган.

Ундан 5 миллиметр пастда узунлиги 5 миллиметр бўлган битта чизик тортилган, чизиқдан сўнг “даражали кўрак нишони билан тақдирланади.” (“Times new Roman Bolt” шрифти, 12-кегль) сўzlари ёзилган.

Ундан 15 миллиметр пастда узунлиги 80 миллиметрли битта чизик тортилган, чизиқ ости чап томонига “(лавозими)”, ўртада “(имзо)” ва ўнг томонда “(муҳр ўрни)” курсивда (“Times new Roman Bolt” шрифти, 10-кегль) сўzlари ёзилган.

Гувоҳноманинг иккинчи томони паст ҳошиядан 5 миллиметр юқори кисми чап томонидан “20 ____ йил “____” _____” (“Times new Roman Bolt” шрифти, 10-кегль) сўzlари ёзилган. Ёзувлар ва чизиқлар қора рангда акс эттирилган.

“Барчиной” кўкрак нишони гувоҳномаси



“БАРЧИНОЙ”
КОМПЛЕКСИ ТАЛАБЛАРИНИ
БАЖАРГАНЛИГИ УЧУН

(Ф.И.Ш.)

миңесидаги

(маңалла, маңаллалардо, түмән (шаҳар), вилоят, ташкылот, республика)

___ даражали күкрак нишони билан тақдирланади.

(лавозими)

(имзо)

(м.ж.)

20 ___ йил “___” _____

Вазирлар Маҳкамасининг
2019 йил “29” январдаи 65 -сон карорига
4-илова

**Ўзбекистонда спортнинг оммавийлигинин янада ошириш мақсадида миллий спорт турлари
ва халқ ўйинларини ривожлантириш бўйича
ЧОРА-ТАДБИРЛАР ДАСТУРИ**

Т/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажариш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
I. Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари бўйича бошқарув тизимини мустаҳкамлашга йўналтирилган қонунчиликни ва норматив-хукукий базани янада такомиллаштириш				
1.	Ўзбекистоннинг миллий спорт тури мақомини белгилаш максадида Ўзбекистон миллий спорт турлари тўғрисидаги Низомни ишлаб чиқиш.	2019 йил март	-	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
2.	Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари бўйича федерация, уюшма ва ассоциациялари фаолияти тўғрисидаги Низомни ишлаб чиқиш, уларнинг асосий вазифалари ва фаолиятини ривожлантириш тартибини белгилаш.	2019 йил апрель	-	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
II. Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича илмий-услубий қўлланмалар билан таъминлаш ва тиббий хизматлар кўрсатиш даражасини юксалтириш				
3.	Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича ўқув дастурлари, шу жумладан илмий ва услубий қўлланмаларни тайёрлаш ва нашр этиш. Тренерлар, спортчилар ва бошқа мутахассисларни тайёрлаш, ўсиб келаётган авлоднинг миллий спорт турларига ва халқ ўйинларига нисбатан қизиқишларини ошириш.	2019-2020 йиллар	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маблаглари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
4.	Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича Республика ва халқаро миқёсда илмий-амалий семинарлар, давра сухбатлари, конференциялар ўтказиш.	Режа асосида, доимий	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маблаглари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
5.	Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари бўйича спортчи, тренер ва спорт ҳакамларини тиббий диспансер назоратидан ўтказиш ва уларнинг мунтазам равишда ҳар 6 ойда камида бир	Режа асосида, доимий	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маблаглари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Соғликни сақлаш вазирлиги, миллий спорт турлари

T/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажарниш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
	марта чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтишларини таъминлаш.			бўйича федерациялари (уюшмалари)
III. Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича кадрлар тайёрлаш ҳамда уларнинг малакасини ошириш				
6.	<p>Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари кафедрасини ташкил этиш, бунда:</p> <p>жисмоний тарбия ва спорт соҳасида Ўзбекистоннинг маданий қадриятларини халкаро майдонда тақдим этувчи муносаб, юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш;</p> <p>жисмоний тарбия ва спорт соҳасида Ўзбекистоннинг маданий меросини сақлаб қолиш ва келажакда янада ривожлантириш.</p> <p>Шунингдек, болалар-ўсмиirlар спорт мактаби, ихтисослаштирилган болалар-ўсмиirlар спорт мактаби, ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернатлари, олимпия ва миллий спорт турларига ихтисослаштирилган мактаб интернатлари бўлимларни ташкил этиш.</p>	2019-2020 ўкув йилидан бошлаб	Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджети маблағлари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги, Молия вазирлиги, манфаатдор вазирлик ва идоралар
7.	Ўзбекистон миллий спорт турлари бўйича кадрлар захираси (тренерлар, спорт хакамлари ва бошқалар)ни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш.	2019 йил март ойидан бошлаб	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маблағлари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, манфаатдор вазирлик ва идоралар, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
IV. Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича оммавий-жисмоний тадбирлар ташкил этиш				
8.	<p>Мактабгача таълим муассасалари, умумтаълим мактаблари, коллеж ва лицейларнинг спорт инноотларидан, спорт залларидан асосий дарс машгулотларидан бўш вақтларида самарали фойдаланиш.</p> <p>Мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий харакатларини шакллантириш ва ривожлантириш (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва х.к.), умумий ривожлантирувчи ва айrim сафланиш машқларини шакллантириш.</p> <p>Спорт таълим муассасаларида спорт турлари бўйича</p>	2019 йил март ойидан бошлаб	Ижрочилар маблағлари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Мактабгача таълим вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)

Т/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажарыш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
	ўтказиладиган ўқув машғулотлари жараёнида харакатли халқ ўйинларини кенг жорий этиш. Хар бир таълим муассасасида ўқувчиларнинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари билан шугууланишлари учун спорт тўгараклари ва секцияларини ташкил этиш.			
9.	Ўзбекистон миллий спорт турлари бўйича худудий босқичлардан иборат бўлган Республика чемпионатлари, кубоклари, турнирлари ва фестивалларини ўтказиш, ғолиб ва совриндорларни аниқлаш ҳамда уларни муносиб тақдирлаш.	Режа асосида, доимий	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон “Ёшлик” ЖТСЖ, Ўзбекистон талабалар спорти ассоциацияси маблағлари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Мактабгача таълим вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
10.	Вазирлик ва идоралар, ташкилотлар ҳамда маҳаллалар (аёллар учун алоҳида дастур асосида) ўртасида Ўзбекистон миллий спорт турлари ва харакатли ўйинлари бўйича мусобакалар ташкил этиш ва уларни оммавий равишда юкори савияда ўтказиш.	Хар йили апрель-май ойларида	Ижрочилар маблағлари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон ёшлар иттифоқи Марказий Кенгаши, Хотин-қизлар қўмитаси, Фукароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари фаолиятини мувофиқлаштириш бўйича Республика Кенгаши, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
V. Оммавий ахборот воситаларида миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини кенг ёритиш орқали ахоли ўртасида соглом турмуш тарзини тарғиб этиш ишларининг самарадорлиги ва таъсирчанлигини ошириш				
11.	Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича барча ташкилий тадбирларни ахборот сифатида ижтимоий тармоклар орқали жойлаштириш, телекўрсатувлар ва радиоэшиттиришлар, ижтимоий рекламалар, мақолалар яратиш ва уларни оммавий ахборот воситаларида кенг ёритиш.	2019 йилдан бошлаб доимий	Ижрочилар маблағлари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон миллий телерадиокомпанияси, Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги, Ўзбекистон Электрон оммавий ахборот воситалари миллий ассоциацияси, миллий спорт турлари бўйича федерациялари

Т/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажариш муддати	Молиятлаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар (уюшмалари)
12.	Аҳолининг барча қатламлари ўртасида Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича энг фаол иштирокчиларига муносаб эътибор қартиш мақсадида “Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари таргиготчиси” номинациясини таъсис этиш.	2019 йилдан бошлаб	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, манфаатдор вазирлик ва идоралар, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, манфаатдор вазирлик ва идоралар, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
13.	Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича оммабоп бадиий китоблар яратиш ва чоп этиш.	2019 йил апрель	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маблаглари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)
VI. Ўзбекистон миллий спорт турлари бўйича иқтидорларни аниқлаш ва миллий терма жамоалари захирасини шакллантириш				
14.	Аҳолининг барча қатламлари ўртасида Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича ўтказилган спорт мусобақалари, фестивалларида голиб ва совриндор бўлган ҳамда фаол ҳаракатга эга бўлган иқтидорларни танлаб олиш (селекция), уларни спорт мактабларининг малакали мураббийлари раҳбарлигига тарбияланишга жалб этиш.	2019 йилдан бошлаб	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон “Ёшлик” ЖТСЖ маблаглари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари фаолиятини мувофиқлаштириш бўйича Республика Кенгаши
15.	Спорт таълим муассасалари ўртасида Ўзбекистон миллий спорт турлари бўйича республика спорт мусобақаларини ўтказиш орқали энг кучли спортчиларни аниқлаш ва уларни муносабирагбатлантириш чораларини кўриш.	2019 йилдан бошлаб доимий	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон “Ёшлик” ЖТСЖ, Ўзбекистон талабалар спорти ассоциацияси маблаглари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги
VII. Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинларининг халқаро майдондаги ривожини таъминлаш				
16.	Ўзбекистон халқи анъаналари ва маданиятини намоён этиш, миллий спорт турларини саклаш ва ривожлантириш, миллатлараро алокаларни янада мустаҳкамлаш мақсадида халқаро спорт фестивалларида Ўзбекистон миллий спорт	Режа асосида, доимий	Ижрочилар маблаглари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)

Т/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажариш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
	турлари ва халқ ўйинлари бўйича мамлакатимиз вакилларининг иштирокини таъминлаш ва кўргазмали чиқишлиари намойиши орқали миллий спорт турларимизни дунё мамлакатларига танитиш.			
17.	Ўзбекистон миллий спорт турлари бўйича жаҳон ва Осиё чемпионатлари, кубоклари, халқаро турнирлари ва фестивалларида миллий терма жамоаларимиз иштирокини таъминлаш, хорижий давлатларда миллий спорт турларимиз федерациялари ташкил этилишига эришиш.	2020-2024 йиллар давомида	Ижрочилар маблаглари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, миллий спорт турлари бўйича федерациялари (уюшмалари)

Вазирлар Маҳкамасининг
2019 йил «29» январдаги 65-сон карорига
5-илюва

**Спортнинг ўйин турларини ривожлантириш бўйича
ЧОРА-ТАДБИРЛАР ДАСТУРИ**

Т/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажариш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
I. Спортнинг ўйин турлари бўйича спортчиларни саралаш, тайёрлаш, спорт маҳоратини ошириш тизимини тақомиллаштириш				
1.	Мактабгача таълим муассасаларида спортнинг ўйин турлари элементларини қамраб олган ҳолда, харакатли ўйинлар дастурини ишлаб чиқиш.	2019 йил август	-	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси, Мактабгача таълим вазирлиги
2.	Хар бир туман (шаҳар) бўйича умумтаълим мактаблари ўкувчилари ўртасида спортнинг ўйин турларини кенг тарғиб килиш, қизларни спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, улар ўртасида спортнинг ўйин турлари бўйича мусобакаларини тўрт босқичда (мактаб, туман, вилоят, республика) юқори савиядга, тизимли равишда узлуксиз ўтказиш орқали иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) ишларини ташкил этиш.	2019-2020 йилларда	Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси маблаглари, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Халқ таълими вазирилиги
3.	Ёш спортчилар ўртасида йил давомида маҳорат дарсларини ва ўкув-машғулот йиғинларини ташкиллаштириш.	Календарь режа асосида	-	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Миллий олимпия қўмитаси, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари

Т/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажариш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
4.	<p>Республикамизнинг барча ҳудудларида айниқса, чекка қишлоқларда ёш иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, жумладан, Спортнинг ўйин турлари бўйича кизлар спортини ривожлантириш ва уларни белгиланган тартибда спортга жалб этиш:</p> <p>Спортнинг ўйин турлари бўйича “Аёллар спорти” фестивалини ўтказиш;</p> <p>I босқич – туман (шаҳар);</p> <p>II босқич – вилоят;</p> <p>III босқич – республика (финал);</p> <p>Спортнинг ўйин турлари бўйича ёш оиласалар ўртасида “Соғлом оила” спорт мусобақаларини ўтказиш:</p> <p>I-босқич: туман (шаҳар);</p> <p>II-босқич: вилоят;</p> <p>III-босқич: республика (финал).</p>	Календарь режа асосида	Календарь режада назарда тутилган маблағлар, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Миллий олимпия кўмитаси, “Маҳалла” ҳайрия жамоат фонди, Хотин-кизлар кўмитаси, Ёшлилар иттифоки, Касаба уюшмалари Федерацияси, спорт федерациялари (уюшмалари), Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари
5.	Жойлардаги спорт иншоотларидан самарали фойдаланиш юзасидан дам олиш кунларида уюшмаган аҳолини спортнинг ўйин турлари билан шуғулланишлари учун спорт мажмуалари ва стадионларида шароитлар яратиш.	2019-2020 йилларда	Ижрочилар маблағлари, ҳомийлик хайриялари	Касаба уюшмалари Федерацияси, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари
6.	Таълим муассасаларининг спорт заллари ва майдонларида ўкув дарсларидан ташқари вактларда спортнинг ўйин турлари бўйича мамлакат терма жамоаси спортчилари, аҳолининг ижтимоий ҳимояга мухтож (ногирон) ва кам таъминланган хамда болалар уйида тарбиялананаётганлар учун ўкув машғулотлари ва мусобақаларни ўтказиш бўйича спорт заллари ва майдонларининг ижара тўловисиз бепул ажратилишини таъминлаш.	2019-2020 йилларда	-	Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари, Халқ таълими вазирлиги, Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги
II. Спортнинг ўйин турлари бўйича спортчиларни босқичма-босқич тайёргарлик тизимини янада ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш				
7.	Жойларда спортнинг ўйин турларини ривожлантириш учун вилоят, шаҳар (туман) спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирлари календарь режасига ҳар бир спорт тури учун ҳар	2019 йилдан бошлаб ҳар йили	Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси маблағлари	Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари,

Т/п	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажариш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
	йили зарур маблаглар ажратиш.			Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги
8.	<p>Ёш иқтидорли спортчиларни саралаш (селекция) ишларини ташкил этиш ва “оммавийликдан - профессионалликка” ўтиш тизимини яратиш.</p> <p>Спортнинг ўйин турлари бўйича спортчиларни босқичмабосқич тайёргарлик тизимини қуидаги тартибда амалга ошириш:</p> <ul style="list-style-type: none"> мактабгача таълим ва умумтаълим муассасаларидағи спорт тўгараклари; болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ); спортнинг ўйин турлари бўйича ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (ИБЎСМ); ихтисослаштирилган Олимпия захиралари мактаб-интернатлари; спортнинг ўйин турлари бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби (СЎРОСММ); юқорида белгиланган ҳар бир спорт муассасасида тарбияланган спортчилардан миллий терма жамоалар таркибига номзодлар етиштириб бериш. 	2019-2020 йилларда	Ижрочилар маблаглари, Календарь режада назарда тутилган маблаглар, Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси маблаглари, хомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Халқ таълими вазирилиги, Олий ва ўрга маҳсус таълим вазирлиги, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари
9.	Спортнинг ўйин турлари бўйича бошлангич тайёргарликдан профессионал дараражагача бўлган босқичлар учун ўқув-қўлланма дастурларини ишлаб чиқиш ва жойларга етказиш.	2019 йилдан бошлаб	Ижрочилар маблаглари хисобидан, Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси маблаглари, хомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари
III. Спортнинг ўйин турлари бўйича федерациялар ва бошқа спорт ташкилотларининг моддий-техника базасини яхшилаш ва уларни спорт жиҳозлари билан таъминлаш				
10.	Спортнинг ўйин турлари бўйича ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларини реконструкция қилиш, мукаммал таъмирлаш ва талабномага мувофиқ уларни спорт инвентарлари ва ускуналари билан жиҳозлаш.	Доимий	Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси маблаглари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари

Т/р	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажарыш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
11.	Мактабгача таълим муассасаларини ўйинлар, ўйинчоқлар, мебеллар, жиҳозлар ва бошқа техник воситалар билан таъминлаш меъёрлари асосида мактабгача таълим муассасаларини спорт инвентарлари билаш жиҳозлаш.	2019-2020 йилларда	Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси маблағлари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Мактабгача таълим вазирлиги, Қоракалпогистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари
IV. Мамлакат терма жамоаларини тиббий-биологик, фармакологик ва спорт-психологик жиҳатдан таъминлашни ташкиллаштириш ва чуқурлаштирилган тиббий текширувдан ўтказишни имтиёзли ташкил этиш				
12.	Спортнинг ўйин турлари бўйича терма жамоа таркибидаги спортчиларни Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳамда Спорт ўйинлари бўйича федерациялар буюртманомасига мувофиқ бир йилда икки маротаба Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказида чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан ўтказиш, зарур ҳолларда фармакологик жиҳатдан таъминлаш ва реабилитация қилган ҳолда даволаш ишларини ташкил этиш.	2018-2020 йилларда	Ижрочилар маблағлари хисобидан, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Соғлиқни саклаш вазирлиги, Республика спорт тиббиёти илмий-амалий Маркази
13.	Спортнинг ўйин турлари бўйича ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида шугууланаётган миллий терма жамоа аъзоларини тиббий кузатув остига олиш ҳамда уларни тиббий-биологик, фармакологик воситалар билан йилига икки маротаба таъминлаш.	2018-2020 йилларда	Ижрочилар маблағлари хисобидан, ҳомийлик хайриялари	Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Соғлиқни саклаш вазирлиги
V. Оммавий ахборот воситаларида спортни кенг ёритиш орқали аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш ишлари самарадорлиги ва таъсирчанлигини ошириш				
14.	Спорт мусобақаларини оммавий ахборот воситаларида кенг ёритилишини, жумладан спорт тадбирларини, спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режасига асосан спортнинг ўйин турлари бўйича мамлакатимизда ўтказиладиган миллий ва халқаро мусобақалардан тўғридан-тўғри ва ёзиб олинган трансляцияларни уюштириш, спорт турлари ривожланишини ифодаловчи роликларни эфирга узатиб бориш.	Доимий	Ижрочилар маблағлари хисобидан, ҳомийлик хайриялари	Ўзбекистон миллий телерадиокомпанияси ва бошқа оммавий ахборот воситалари
15.	Спортнинг ўйин турларини кенг тарғиб этиш мақсадида республика ва маҳаллий телерадиоканаллар, босма	Доимий	Ижрочилар маблағлари хисобидан, ҳомийлик	Ўзбекистон миллий телерадиокомпания,

T/p	Амалга ошириладиган тадбирлар	Бажариш муддати	Молиялаштириш манбалари	Ижро учун масъуллар
	ва интернет нашрлари орқали туркум кўрсатув ва эшиттиришларни эфирга узатиш ва ҳамда мақолалар чоп этиш.		хайриялари	Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги, оммавий ахборот воситалари
16.	Спортнинг ўйин турлари бўйича совриндор спортчилар тўғрисида кўрсатувлар ва қисқа метражли хужжатли фильмлар тайёрлаш ва аҳолига ҳавола этиш.	2018-2020 йилларда	Ижрочилар маблаглари хисобидан, ҳомийлик хайриялари	“Ўзбеккино” миллий агентлиги, Ўзбекистон миллий телерадиокомпанияси, оммавий ахборот воситалари

