

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

“Kiritdi”

O‘zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va
sport universiteti rektori

R. Matkarimov



“ 18 ” 2025-y

“Kelishildi”

O‘zbekiston Respublikasi
Oliy ta’lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi



2025-y

“Tasdiqlayman”

O‘zbekiston Respublikasi
Sport vaziri o‘rinbosari

Sh. Maxmudov



“ 18 ” 04 2025-y

**IJODIY (KASBIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONI**

61010200 - Sport faoliyati (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og‘ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog‘li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rim kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog‘ chang‘isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay-tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy beshkurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, figital sport, o‘q otish va stend otish, o‘zbek jang sana’ti, kriket), ta’lim yo‘nalishlari uchun.

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ta’lim yo‘nalishi uchun.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kuzatuv Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. 2025 yil ____dagi ____-sonli majlis bayoni.

O‘zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish hamd natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me’yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” **PF-5924-son farmoni**, 2021-yil 24-dekabrda “Davlat oliy ta’lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi” **PQ-60-son qarori**, 2022-yil 3-noyabrda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” **PQ-414-son qaror va farmonlari** ijrosini sifatli bajarish ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus filialidagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturlari sport maktablari hamda Respublika Olimpiy va paralimpiy sport turlariga tayorlash markazlarining jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan va abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini baholashga mo‘ljallangan.

Mazkur dasturlarni tuzishda sport assosatsiyalar, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablar va sport maktablar takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan.

Dastur 61010300–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og‘ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog‘li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rum kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog‘ chang‘isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy beshkurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, figital sport, o‘q otish va stendan o‘q otish, o‘zbek jang sana’ti, kriket, 61010300–Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kabi sport turlari bo‘yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o‘tkazish tartibi, abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy mahorati, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda baholash mezonlari o‘z aksini topgan.

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **OO'L JANGI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93)

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidolari Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Qo'l va oyoq kompleks usullar: Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba (15 ball)	15-12 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	11-8 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi.	7-4 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi	3-1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba (15 ball)	15-12 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	11-8 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi.	7-4 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi	3-1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
		16-12	11-8	7-4	3-1	0

№	Normativlar	Ballar				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidalar. Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Qo'l va oyoq kompleks usullar: Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tafdand zarba (15 ball)	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tafdand zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba (15 ball)	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tafdand zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga bir zarba (16 ball)	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormasligi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		16-12	11-8	7-4	3-1	0

5.	Qo‘l va kurash kompleks usullar: Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko‘tarib harakat texnik jixatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi. (16 ball)	Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan 2 zarba va tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchii harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan 2 zarba kuchsiz va tashlash bo‘sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchi harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Klinch holatida qo‘lda tana qismiga to‘g‘ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jixatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi. (16 ball)	Qo‘lda tana qismiga to‘g‘ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jixatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi.	Qo‘lda tana qismiga to‘g‘ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchii harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo‘yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto‘g‘ri harakatlarga 1 ball dan 2,4 ballgacha jarima ballari qo‘llaniladi.

* Agar ko‘rsatkichlar belgilangan me‘yorlar oralig‘ida bo‘lsa, abituriient hisobiga hal etiladi.

	Tik turgan holatdan ko‘prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo‘llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	21-16	15-11	10-6	5-1	0								
		Bir xil sur‘atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko‘prik va ko‘prik holatidan tayanch holatiga o‘tishda to‘xtamay yuqori sur‘atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko‘prik holatiga va ko‘prikdan tayanch holatiga asosiy o‘tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45°dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.								
1.														
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5								
2.	Ko‘prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).	vazn	vazn	vazn	vazn	vazn								
		53 gacha	58 gacha	64 gacha	70 gacha	+70 gacha								
		15	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	
3.	Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 8 marta tushish (soniya).	15	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yori birlashtirilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ball olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi. *Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudiri

Sh. Aslanov

F.I.Sh