

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY 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
“ ” 2026-y.

“Kelishildi”

O‘zbekiston Respublikasi
Oliy ta’lim, fan va
innovatsiyalar vazirining
birinchi o‘rinbosari
S. Radjabov
“ ” 2026-y.

“Tasdiqlayman”

O‘zbekiston Respublikasi
Sport vazirining
o‘rinbosari
Sh. Maxmudov
“ ” 2026-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 stenddan otish, o‘zbek jang sana‘ti, kriket, sport akrobatikasi, pencak silat, turon*) 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. 2026 yil 25 may dagi 2 -sonli majlis bayoni.

O‘zbekiston Respublikasi hududlarida 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 hamda 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”gi **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‘risida”gi **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‘risida”gi **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 tayyorlash 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 assotsiatsiyasi, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablari va sport maktablari takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan.

Dastur 61010200–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-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, snoubord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, figital sport, o‘q otish va stendan o‘q otish, o‘zbek jang sana’ti, kriket, sport akrobatikasi, pencak silat, turon, 61010300–Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kabi sport turlari bo‘yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o‘tkazish tartibi, abituriyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy mahorati, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda baholash mezonlari o‘z aksini topgan.

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **KIK-BOKS** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1. “Soya bilan jang”da kikkoxschining texnik va taktik harakatlarini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal **21 ball**.

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

- 1) To'g'ri turgan holatda mashq bajarish - 1 ball
- 2) Masofa yo'nalishini o'zgartirish (manyovri) -1 ball
- 3) Raqibni o'rganish (razvedka qilish harakatlari) - 1 ball
- 4) Qo'lda hujum qilish harakatlari – 2 ball
- 5) Oyoqda hujum qilish harakatlari – 2 ball
- 6) Himoyalash harakatlari - 2 ball
- 7) Qarshi hujum - 3 ball
- 8) Hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish – 3 ball
- 9) Oyoqda taqiqlangan zarba berish – 3 ball
- 10) Noaniq, katta quloqlar bilan va muvozanatni yo'qotgan holda zarbalar bajarish – 3 ball

2. Sherik bilan “shartli jang”da kombinatsiyalashgan hujum va himoyalashda texnik-taktik harakatlarni baholash.

Barcha taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi – maksimal 23 ball.

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

- 1) Tayyorlov harakatlari – 1 ball
- 2) Chalg'ituvchi harakatlar – 1 ball
- 3) Shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o'tish – 1 ball
- 4) Raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o'tish - 3 ball
- 5) Yaqindan turib jang qilishdan chiqish – 2 ball
- 6) Oyoqda noto'g'ri himoyalashlar – 3 ball
- 7) Yaqin jangda o'zini himoya qilish - 3 ball
- 8) Klinchga o'tishda noto'g'ri harakat – 2 ball
- 9) Qo'lda noto'g'ri himoyalashlar – 2 ball
- 10) Kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o'tkazib yuborish – 5 ball

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

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenali, himoyadagi to'g'ri hamda o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun – 25 ball

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) Harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 2) Qo'lda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 3) Oyoqda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 4) Himoyalash harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 5) Aylanma zarba harakatlar texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 6) Tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlarni bajarishdagi xatolar-2 ball
- 7) Taktik fikrlashning yo'qligi – 3 ball
- 8) 1 ta ogohlantirish olish – 4 ball
- 9) 2 ta ogohlantirish olish – 8 ball

4. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jang”da, kikkoxschining psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash. (24 ball).

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) Qo'l va oyoqda noaniq zarbalar - 1 ball
- 2) Sho'ng'ib ketishlar - 1 ball

- 3) Yiqilishlar - 1 ball
- 4) Bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish - 2 ball
- 5) Mashqni bajarishdan bosh tortish - 2 ball
- 6) Hakamlar buyurig'ini eshitmaslik - 2 ball
- 7) Aniq zarbalar o'tkazib yuborish - 3 ball
- 8) "Ochiq" qo'lqop bilan zarbalar - 5 ball
- 9) Oyoqda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 4 ball
- 10) Qo'lda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 3 ball

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **KIK-BOKS** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (se) (21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	... -4,05	... -4,10	... -4,20
19	4,06-4,15	4,11-4,20	4,21-4,30
17	4,16-4,25	4,21-4,30	4,31-4,40
15	4,26-4,35	4,31-4,40	4,41-4,50
13	4,36-4,45	4,41-4,50	4,51-4,55
11	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
9	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
7	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
5	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
3	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76- 4,80
1	4,71-4,75	4,76- 4,80	4,81-4,85
0	4,76- ...	4,81-....	4,86-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27
6	30	28	26
5	29	27	25
4	28	26	24
3	27	25	23
2	26	24	22

1	25	23	21
0	24	22	20

3. Turnikda tortilish (marta) (maksimal -21 ball)

Ballar	Erkaklar uchun		
	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80-+92 kg.
21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	12-13
13	13	11-12	10-11
11	11-12	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2

Ayollar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	-4,60	-4,70	-4,80
19	4,61-4,70	4,71-4,80	4,81-4,90
17	4,71-4,80	4,81-4,90	4,91-5,00
15	4,81-4,90	4,91-5,00	5,01-5,05
13	4,91-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10
11	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11-5,15
9	5,06-5,10	5,11-5,15	5,16-5,20
7	5,11-5,15	5,16-5,20	5,21-5,25
5	5,16-5,20	5,21-5,25	5,26-5,30
3	5,21-5,25	5,26-5,30	5,31-5,35
1	5,26-5,30	5,31-5,35	5,36-5,40
0	5,31-...	5,36 - ...	5,41-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish			
(90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35
19	38	36	34
18	37	35	33

17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15
Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	220...	215...	210-...
19	-214	-210	-206
17	-208	-204	-200
13	-202	-198	-194
9	-196	-192	-180
6	-190	-186	176
0	0	0	0

Kafedra mudir _____

Imzo

F.I.Sh