

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 **BODYBUILDING VA FITNES** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI  
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

<b>Old ikki boshli (biceps) muskullar</b>	
<b>Old ikki boshli (biceps) muskullardagi xatoliklar</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O'ng qo'l (biceps) muskuli, chap qo'l muskulidan kichik</li> <li>2. Muskul reliefi yaxshi rivojlanmagan</li> <li>3. Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan</li> <li>4. Yelka muskuli biceps muskuliga mos emas</li> </ol>
<p><b>Izoh:</b> - Abituriyent tomonidan <b>Old ikki boshli (biceps) muskullar</b> texnikasi to'g'ri bajarilsa, yuqori <b>12,0 ball</b> beriladi. - <b>Old ikki boshli biceps muskullar</b> texnikasi uchun <b>12,0 ball</b> belgilanadi. Har bir xatolikka uchun <b>3,0 jarima ball</b> belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	
<b>Old qanot muskullar</b>	
<b>Old qanot muskullaridagidagi xatoliklar</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Oldi qanot muskullari qisqarib qolgan</li> <li>2 Oldi qanot muskullari oyoq muskullariga mos emas</li> <li>3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan</li> </ol>
<p><b>Izoh:</b> -- Abituriyent tomonidan <b>Old qanot muskullar</b> texnikasi to'g'ri bajarilsa, yuqori <b>15,0 ball</b> beriladi. <b>Old qanot muskullar</b> texnikasi uchun <b>15,0 ball</b> belgilanadi. Har bir xatolikka yo'l qo'yilgani uchun <b>5,0 jarima ball</b> belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -5,0. -10,0; -15,0;).</p>	
<b>Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar</b>	
<b>Yon tomondan biceps va ko'krak muskullardagi xatoliklar</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Sportchi mashiqni ko'rsatishda xatolikka yo'l qo'ydi</li> <li>2 Ko'krak muskullari bilan ikki boshli biceps muskullari ajratilmagan</li> <li>3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan</li> <li>4 Mashqni ko'rsatishda oyoqni qo'yishdagi xatolik</li> </ol>
<p><b>Izoh:</b> -- Abituriyent tomonidan <b>Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar</b> texnikasi to'g'ri bajarilsa, yuqori <b>12,0 ball</b> beriladi. <b>Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar</b> texnikasi uchun <b>12,0 ball</b> belgilanadi. Har bir xatolikka yo'l qo'yilgani uchun <b>3,0 jarima ball</b> belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	

<b>Orqa ikki boshli (biceps) muskullar</b>	
<b>Orqa ikki boshli biceps muskullardagi xatoliklar</b>	1 Orqa ikki boshli bicepsga yaxshi ishlov berilmagan 2 Orqa ikki boshli biceps mushaklarini ko'rsatishdagi xatolik 3 Oyoq qo'yishdagi xatolik 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Yelka muskullari va orqa ikki boshli biceps muskullari mos kelmadi
<p><b>Izoh:</b> -- Abituriyent tomonidan <b>Orqa ikki boshli (biceps) muskullar</b> texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori <b>15,0 ball</b> beriladi.</p> <p><b>Orqa ikki boshli (biceps) muskullar</b> texnikasi uchun <b>15,0 ball</b> belgilanadi. Har bir xatolikka yo'l qo'yilgani uchun <b>3,0 jarima ball</b> belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).</p>	
<b>Orqa qanot muskullar</b>	
<b>Orqa qanot muskullaridagi xatoliklar</b>	1 Orqa qanot muskullari keng ochilmagan 2 Orqa qanot muskullari ajralmagan 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4 Yelka muskullari va qanot muskullari mos emas (Проприца)
<p><b>Izoh:</b> -- Abituriyent tomonidan <b>Orqa qanot muskullar</b> texnikasi to'g'ri bajarilsa, yuqori <b>12,0 ball</b> beriladi.</p> <p><b>Orqa qanot muskullar</b> texnikasi uchun <b>12,0 ball</b> belgilanadi. Har bir xatolikka yo'l qo'yilgani uchun <b>3,0 jarima ball</b> belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	
<b>Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar</b>	
<b>Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullardagi xatoliklar</b>	1 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullari ajralmagan 2 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 3 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullarini yaxshilab ko'rsata olmadi 4 Tera muskullari va pastki muskullar mos emas (Проприца)
<p><b>Izoh:</b> -- Abituriyent tomonidan <b>Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar</b> texnikasi to'g'ri bajarilsa, yuqori <b>12,0 ball</b> beriladi.</p> <p><b>Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar</b> texnikasi uchun <b>12,0 ball</b> belgilanadi. Har bir xatolikka yo'l qo'yilgani uchun <b>3,0 jarima ball</b> belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	
<b>Qorin va son mushaklari</b>	
<b>Qorin va son mushaklaridagi xatoliklar</b>	1 Qorin mushaklarida 8 ta mushak ko'rinmagan

	<p>2 Qorin mushaklaribir biriga mos kelmaydi 3 Oyoq muskullari bilan yetarlicha ishlanmagan 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Qorindan tepa muskullari va qorindan pastki muskullar mos emas (Пропрца)</p>
<p><b>Izoh:</b> -- Abituriyent tomonidan <b>Qorin va son mushaklari</b> texnikasi to'g'ri bajarilsa, yuqori <b>15,0 ball</b> beriladi.</p> <p><b>Qorin va son mushaklari</b> texnikasi uchun <b>15,0 ball</b> belgilanadi. Har bir xatolikka yo'l qo'yilgani uchun <b>3,0 jarima ball</b> belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).</p>	

**Izoh:** Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abituriyentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak.

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

Erkaklar va ayollar uchun

<b>TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)</b>										
<b>Vazn toifasi</b>	<b>2,1 ball</b>	<b>4,2 ball</b>	<b>6,3 ball</b>	<b>8,4 ball</b>	<b>10,5 ball</b>	<b>12,6 ball</b>	<b>14,7 ball</b>	<b>16,8 ball</b>	<b>18,9 ball</b>	<b>21,0 ball</b>
<b>ERKAKLAR</b>										
70, 75	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
80,85	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
90,95	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
100,+100	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
<b>AYOLLAR</b>										
55	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
+55	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori

*Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abituriyent o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak*

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

Erkaklar va ayollar uchun

<b>TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)</b>										
<b>Vazn toifasi</b>	<b>2,1 ball</b>	<b>4,2 ball</b>	<b>6,3 ball</b>	<b>8,4 ball</b>	<b>10,5 ball</b>	<b>12,6 ball</b>	<b>14,7 ball</b>	<b>16,8 ball</b>	<b>18,9 ball</b>	<b>21,0 ball</b>
<b>ERKAKLAR</b>										
70, 75	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
80,85	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
90,95	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
100,+100	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
<b>AYOLLAR</b>										
55	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
+55	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori


*Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abituriyent o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak*

<b>QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)</b>										
<b>Vazn toifasi</b>	2,1 Ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
<b>ERKAKLAR</b>										
70, 75	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
80,85	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
90,95	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
100,+100	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
<b>QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)AYOLLAR</b>										
55	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
+55	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
<b>YUQORI STARTDAN 100 METRGA YUGURISH</b>										
<b>Vazn toifasi</b>	2,1 Ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
<b>ERKAKLAR</b>										
70, 75, 80,85	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	12:71 13:00	12:51 12:70	12:31 12:50	12:30
90,95, 100,+100	14:41 14:70	14:31 14:50	14:11 14:30	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	13:00
<b>AYOLLAR</b>										
55,+55	16:81 17:00	16:61 16:80	16:41 16:60	16:21 16:40	16:01 16:20	15:81 16:00	15:61 15:80	15:41 15:60	15:21 15:40	15:20

**Izoh:** Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abituriyentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak

Kafedra mudir

  
Imzo

  
F.I.Sh