

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. Yiqilish qoidalar: (yiqilishlar, o'z-o'zini ehtiyotlash)

Izoh: yiqilishlarni bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi. Yiqilishlar texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak. Beldan oldin qo'l kafti bilan tatamiga zarb bilan urish, bosh ko'krak qafasiga tortilib, boshni chayqatmaslik lozim. Agarda texnika bajarilmasa, jarima ball sifatida olib tashlanadi.

Jarima ballari:

- Oldinga - o'nga yiqilish **3.1 ball**
- Oldinga - chapga yiqilish **3.1 ball**
- Oldinga - to'g'riga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga - to'g'riga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga - o'nga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga - chapga yiqilish **3.1 ball**

2. Zarbalarning bajarilish texnikasi:

Izoh: Harakatlarni bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi. Harakat texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak. Zarbalar aniq va kuch bilan bajariladi, oyoq va qo'l harakatlarining ketma-ketligi buzulmasligi lozim. Agarda texnika bajarilmasa, jarima ball sifatida olib tashlanadi.

Jarima ballari:

- 1) **Tendang**-oyoq zarbalari majmuyi, **4.8 ball**
- 2) **Tumbuk**-qo'l zarbasi majmuyi, **4.6 ball**
- 3) **Elakan**-qochish yoki chekinish harakatlari, **4.6 ball**
- 4) **Guntingan**-oyoqlarni qaychi shaklida ishlatib, zarba yoki yiqitish **4.6 ball**

3. Maxsus texnik harakatlar ketma-ketligi

Izoh: Maxsus texnik harakatlar ketma-ketligi to'g'ri bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi. Maxsus texnik harakatlar ketma-ketligi texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak. Zarbalar aniq va kuch bilan bajariladi. Oyoq va qo'l harakatlarining ketma-ketligi buzulmasligi lozim. Agarda texnika bajarilmasa, jarima ball sifatida olib tashlanadi.

Jarima ballari:

- 1) **Lurus**-oyoq bilan to'g'ridan zarba, **Sabit**-yon oyoq zarbasi, **Sikut**-tirsak zarbasi ketma-ketligi. **4.8 ball**
- 2) **Lutut**(dengkul)-tizzza zarbasi, **Tangkis**-himoya harakati, **Tebas**-to'g'ridan musht zarbasi zarbasi ketma-ketligi **4,6 ball**
- 3) **Gaiti**-oyoqning tag qismi bilan zarba, **Sodok**-to'g'ri kaft bilan zarba, Melinkar-oyoq bilan aylanma zarba berish zarbasi ketma-ketligi. **4,6 ball**
- 4) **Sabit**-yon oyoq zarbasi, **Lutut**(dengkul)-tizzza zarbasi, **Tinjau**-past qismdan qo'l zarbasi berish ketma-ketligi. **4.6 ball**

4. Shaxsiy kompleks mashq (Tungal): maksimal 18.6 ball

Izoh: Yakka tartibdagi ko'rgazmali chiqish (quolsiz)

Jarima ballari:

1. Balans (muvozanat saqlashning buzulishi) **4.8 ball**
2. Harakatlarining ketma-ketligini buzulishi **4.6 ball**
3. Harakatlarning kuch bilan bajarilishi **4.6 ball**
4. Harakatlarni belgilangan vaqt talabida bajarilishi (3min) **4.6 ball**

5. Tanding (bellashuv): maksimal 18.6 ball

Izoh : 15 sekund ichida birinchi olingan baho hisoblanadi. Sportchining maxsus kiyimlari bo'lishi shart. Boju, futa, protektor, bandaj.

Guntingan - g'alabasi uchun **18.6 ball** qo'yiladi.

Tendang - g'alabasi uchun **13.6 ball** qo'yiladi.

Tumbuk - g'alabasi uchun **8.6 ball** qo'yiladi.

Durrang - ikki ishtirokchi tomonidan baho qo'lga kiritilmasa **3.6 ball**

Mag'lubiyat **0 ball**

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

Erkaklar uchun

60. 30 m. ga yugurish (se)

Ballar	Vazn toifasi		
	55-65 kg.	70-80 kg.	85-85+kg.
21	4.00	4.10	4.30
19	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
17	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
13	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
9	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
6	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
0	4.51	4.61	4.81

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

2. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	Vazn toifasi		
	55-65 kg.	70-80 kg.	85-85+kg.
21	260	255	250
19	250-259	245-254	240-249
17	240-249	235-244	230-239
13	230-239	225-234	220-229
9	220-229	215-224	210-219
6	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199

**3. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° tizzalarni bukmasdan)
(marta)**

Ballar	Vazn toifasi		
	55-65 kg.	70-80 kg.	85-85+kg.
21	45	43	41
19	42	40	38
17	39	37	35
13	36	34	32
9	33	31	29
6	30	28	26
0	29	27	25

Ayollar uchun

4. 30 m. ga yugurish (se)

Ballar	Vazn toifasi		
	48-56 kg.	60-68 kg.	72-72+ 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

13	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
9	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
6	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
0	5.11	5.21	5.31

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

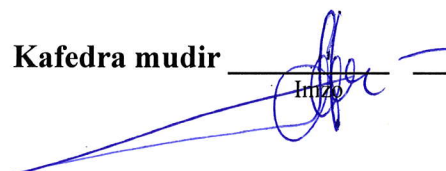
5. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	Vazn toifasi		
	48-56 kg.	60-68 kg.	72-72+ kg.
21	220	215	212
19	219-214	214-210	211-206
17	213-208	209-204	205-200
13	207-202	203-198	199-194
9	201-196	197-192	193-188
6	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

6. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° tizzalarni bukmasdan) (marta).

Ballar	Vazn toifasi		
	48-56 kg.	60-68 kg.	72-72+ kg.
21	40	38	36
19	37	35	34
17	34	33	32
13	32	31	30
9	30	29	28
6	28	27	26
0	27	26	25

Kafedra mudir



Imzo

F.I.Sh