

**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**  
2024-y

**“Kelishildi”**  
O'zbekiston Respublikasi  
Oliy ta'lim, fan va  
innovatsiyalar vazirligi  
2024-y

**“Tasdiqlayman”**  
O'zbekiston Respublikasi  
Sport vaziri o'rinbosari  
**Sh. Maxmudov**  
2024-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 besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo'l jangi, ayollar kurashi), kunduzgi va sirtqi ta'lim yo'nalishlari uchun.

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kunduzgi ta'lim yo'nalishi uchun.

**CHIRCHIQ – 2024**

**O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. 2024 yil 29 fevral dagi 7-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-dekabdagi “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-noyabdagi “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 va Fargona filiallaridagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtixon 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.

Dasturda **kunduzgi va sirtqi ta’lim** shaklining 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 besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport) 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.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **DZYUDO** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA  
BAHOLASH MEZONLARI  
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayyollar uchun

| r/p | Normativlar  | Ballar  |   |  |   |                               |
|-----|--|---|---|--|---|-------------------------------|
|     |  | 6-4,6   | 4,5-3,1   | 3-1,6  | 1,5-0,1   | 0                             |
| 1   | Ukemi<br>(Yiqilish usullari) (6 ball)                                      | Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.            | Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish. | Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.                                      | Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.          | Texnik xarakatlar bajarilmadi |
| 2   | Shintai<br>(Muvozanat saqlagan holda harakatlanish) (4 ball)               | 4-3,1   | 3-2,1   | 2-1,1  | 1-0,1   | 0                             |
|     |  | Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.            | Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish. | Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.                                      | Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.          | Texnik xarakatlar bajarilmadi |
| 3   | Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan ilib tashlash) (6 ball) | 6-4,6   | 4,5-3,1   | 3-1,6  | 1,5-0,1   | 0                             |
|     |  | Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.               | Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi |
| 4   | Uki-otoshi (muvozanatdan chiqarib oldiga tashlash) (6 ball)                | 6-4,6   | 4,5-3,1   | 3-1,6  | 1,5-0,1   | 0                             |
|     |  | Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.               | Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi |

|   |   |  |  |   |   |                                |
|---|---|--|--|---|---|--------------------------------|
| 5 | Uchi-mata (Chap tomonga tashlash) (raqib oyoqlari orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash) (9 ball) | 9-6,8  | 6,7-4,5  | 4,4-2,2   | 2,1-0,1   | 0                              |
|   |   | Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi. | Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 6 | Uchi-makikomi (qo'ldan ushlagan holda aylanib yelkadan oshirib tashlash) (9 ball)                 | 9-6,8  | 6,7-4,5  | 4,4-2,2   | 2,1-0,1   | 0                              |
|   |   | Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi. | Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 7 | Sumi-gaeshi (qo'l va yelkadan ushlab oyoq bilan bosh ustidan oshirib tashlash) (9 ball)           | 9-6,8  | 6,7-4,5  | 4,4-2,2   | 2,1-0,1   | 0                              |
|   |   | Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi. | Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 8 | O-gruma (buralgan holatda oyoqlar bilan oldidan chalib tashlash) (9 ball)                         | 9-6,8  | 6,7-4,5  | 4,4-2,2   | 2,1-0,1   | 0                              |
|   |   | Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi. | Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |

|    |  |  |  |   |   |                                |
|----|--|--|--|---|---|--------------------------------|
| 9  | O-osoto-gruma (ikki oyoqadan orqaga qaytarib tashlash) (9 ball)  | 9-6,8  | 6,7-4,5  | 4,4-2,2   | 2,1-0,1   | 0                              |
|    |  | Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.                             | Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.             | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 10 | Ude-hishigi-sankaku-gatame (oyoq va qo'l bilan boshni ushlagan holatda tirsakka og'ritish usuli) (10 ball)   | 10-7,6   | 7,5-5,1  | 5-2,6   | 2,5-0,1   | 0                              |
|    |  | Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.                  | Bo'sh ushlar bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 11 | Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlar usullari) (yontomandan ushlar, oyoq orasiga va boshidan ushlar, bosh tomondan ushlar, ustidan ushlar) (16 ball) | 16-12,1  | 12-8,1   | 8-4,1   | 4-0,1   | 0                              |
|    |  | Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.      | Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.           | Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.  | Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi           | Texnik xarakatlar bajarilmadi. |

**Izox:** Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab

oralik ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakatlarga birinchi, uchinchi va to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,5 ballgacha ikkinchi blokdagi usullar uchun 1 ballgacha, beshichi va to'qqizinchi blokdagi usullar uchun 2,3 ballgacha, o'ninchi blokdagi usullar uchun 2,5 ballgacha, o'n birinchi blokdagi usullar uchun 4 ballgacha olinadi.

\*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **DZYUDO** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

| T/r | Normativlar   | Ballar  |    |    |    |     |  |    |    |    |     |   |    |    |    |     |  |    |    |    |     |                    |    |    |    |     |
|-----|---|---|----|----|----|-----|--|----|----|----|-----|---|----|----|----|-----|--|----|----|----|-----|--------------------|----|----|----|-----|
|     |   | 21-16   |    |    |    |     | 15-11  |    |    |    |     | 10-6  |    |    |    |     | 5-1  |    |    |    |     | 0                  |    |    |    |     |
| 1.  | Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) | Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish. |    |    |    |     | Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish. |    |    |    |     | Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi. |    |    |    |     | Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi. |    |    |    |     | Mashq bajarilmadi. |    |    |    |     |
|     | Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar  | 0-5   |    |    |    |     | 0-5  |    |    |    |     | 0-5   |    |    |    |     | 0-5  |    |    |    |     | 0-5                |    |    |    |     |
| 2.  | Ko`prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)   | <b>vazn</b>   |    |    |    |     | <b>vazn</b>  |    |    |    |     | <b>vazn</b>   |    |    |    |     | <b>vazn</b>                                    |    |    |    |     | <b>vazn</b>        |    |    |    |     |
|     |   | 60  | 70 | 80 | 90 | +90 | 60   | 70 | 80 | 90 | +90 | 60  | 70 | 80 | 90 | +90 | 60   | 70 | 80 | 90 | +90 | 60                 | 70 | 80 | 90 | +90 |
|     | Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar  | 0-5   |    |    |    |     | 0-5  |    |    |    |     | 0-5   |    |    |    |     | 0-5  |    |    |    |     | 0-5                |    |    |    |     |

|    |   |     |    |      |    |      |      |      |    |      |    |     |    |      |    |      |      |      |    |      |    |      |      |      |      |      |
|----|---|-----|----|------|----|------|------|------|----|------|----|-----|----|------|----|------|------|------|----|------|----|------|------|------|------|------|
| 3. | Tik turgan holatdan ko`prik holatiga 8 marta tushish (soniya) | 14  | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 14,5 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 15  | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 15,5 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 15,6 | 15,6 | 16,1 | 16,6 | 17,1 |
|    | Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar      | 0-5 |    |      |    |      | 0-5  |      |    |      |    | 0-5 |    |      |    |      | 0-5  |      |    |      |    |      |      |      |      |      |

**Izox:** Maxsus jismoniy tayyorgarlik me`yorlarni bajarishda yo`l qo`yilgan xar bir noto`g`ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo`lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi meyoriy bahosi qo`yiladi. Tana vazni qancha og`ir bo`lsa belgilangan vaqt meyyorlari ham ortib boradi. Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig`ida jarima ballari qo`llaniladi.

\*Agar ko`rsatkichlar belgilangan me`yorlar oralig`ida bo`lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Ayollar uchun

| T/r | Normativlar  | Ballar  |  |   |  |                    |
|-----|--|---|--|---|--|--------------------|
|     |  | 21-16   | 15-11  | 10-6  | 5-1  | 0                  |
| 1.  | Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) | Bir xil sur`atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur`atda, sakramasdan bajarish. | Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish. | Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi. | Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Mashq bajarilmadi. |
|     | Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan  | 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 |      |     |      |     |      |      |      |      |      |
|--|---|--|----|------|----|------|------|------|-----|------|-----|------|----|------|----|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|
|  |   | 50   | 60 | 70   | 80 | +80  | 50   | 60   | 70  | 80   | +80 | 50   | 60 | 70   | 80 | +80  | 50   | 60   | 70  | 80   | +80 | 50   | 60   | 70   | 80   | +80  |
|  |   | 15   | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 15,5 | 15,5 | 16  | 16,5 | 17  | 16   | 16 | 16,5 | 17 | 17,5 | 16,5 | 16,5 | 17  | 17,5 | 18  | 16,6 | 16,6 | 17,1 | 17,6 | 18,1 |
| Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar |   | 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 | 15,5 | 15,5 | 16  | 16,5 | 17  | 16   | 16 | 16,5 | 17 | 17,5 | 16,5 | 16,5 | 17  | 17,5 | 18  | 16,6 | 16,6 | 17,1 | 17,6 | 18,1 |
|  |   | Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar |    | 0-5  |    |      |      |      | 0-5 |      |     |      |    | 0-5  |    |      |      |      | 0-5 |      |     |      |      |      |      |      |

**Izox:** Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yori bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ballardan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

\*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh