

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI
JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha
prorektor X.Xamzayev
2026yil



«KELISHILGAN»
O'quv-uslubiy boshqarma
boshlig'i A.Norboyev



«KELISHILGAN»
Jismoniy tarbiya va sport
fakulteti dekani
P.Q.Axmedov

61010300 – Sport faoliyati (kurash) yo'nalishi bitiruvchilari uchun
mutaxassislik fanlaridan

YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI
DASTURI

Bilim sohasi:	1000 000 - Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	1010 000 – Xizmat ko'rsatish sohasi
Ta'lim yo'nalishi:	61010300 – Sport faoliyati (kurash)

Jizzax - 2026

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2024-yil 13-dekabrda 836-son qarori 1-ILOVA si bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim tashkilotlari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibi to'g'risida"gi NIZOM talablari asosida ishlab chiqilgan.

Dastur Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi va Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedralarining 2026-yil 10-fevraldagi navbatdan tashqari qo'shma yig'ilishida muhokama qilingan hamda Jismoniy tarbiya va sport fakultetining 2026-yil 11-fevraldagi navbatdan tashqari Kengashida ma'qullangan. Universitet Kengashining 2026-yil 12-fevraldagi navbatdan tashqari yig'ilishida tasdiqlangan.

Tuzuvchilar: A.I.Olimov	"Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasini mudiri. PhD. dotsent
Sh.O'.Atamurodov	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodika" kafedrasini mudiri. dotsent
M.O.Muqimov	"Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasini PhD. dotsent
A.A.Tilakov	"Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasini o'qituvchisi

Taqrizchilar: F.Q.Axmedov	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodika" kafedrasini professori
A.R.Abdulaxatov	ChDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini dotsenti

KIRISH

2025/2026 o'quv yilida 61010300 – Sport faoliyati (kurash) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarida O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 25-noyabrdagi 388-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan Malaka talablari asosida ishlab chiqilgan o'quv rejasidagi majburiy fanlardan o'tkaziladi.

YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI O'TKAZILADIGAN FANLAR TARKIBI:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
2. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
3. Kurash sportda musobaqa oldi tayyorgarligi va xakamlilik qilish nazariyasi va uslubiyoti
4. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi
5. Kurash nazariyasi va uslubiyati
6. Tayyorgarlik turlarini nazorat qilish usullari

Yakuniy davlat attestatsiyasi maqsadi va vazifalari

Yakuniy davlat attestatsiyasi maqsadi – bitiruvchilarning mutaxassisliklariga oid egallangan bilim, ko'nikma va malakalari (jismoniy va sport turlari bo'yicha umumiy va maxsus tayyorgarlik) holati darajasini belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholash.

Yakuniy davlat attestatsiyasi universitetdagi har bir ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha tashkil etiladigan yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tomonidan amalga oshiriladi.

Bitiruvchining bilim, malaka va ko'nikma darajasining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiq kelishini kompleks baholash;

Yakuniy davlat attestatsiyasi natijalari bo'yicha bitiruvchilarga bakalavr (magistr) akademik darajasini berish masalasini hal qilish;

Komissiya faoliyati natijalarini tahlil qilish va ular asosida oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

Ushbu dasturda 61010300 - sport faoliyati kurash yo'nalishi bitiruvchilar uchun majburiy fanlaridan Davlat attestatsiyasi nazariy va amaliy shaklda o'tkazish tartibi va baholash mezonlari

Ixtisoslik fanlari bo'yicha o'tkaziladigan Davlat attestatsiyasi nazariy (og'zaki) va amaliy tartibda o'tkaziladi:

a) Nazariy – bunda bitiruvchiga ikkita savoldan iborat variant beriladi. Shundan ikkita savol majburiy fanlar bo'yicha bo'ladi.

b) Amaliy – Bitiruvchilar tanlangan sport turi doirasida egallagan bilim, ko'nikma va malakalari holati darajasini belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholashdan iborat.

Majburiy fanlaridan Davlat attestatsiyasi quyidagi mezon asosida baholanadi.

1. Nazariy tartibda har bir variant ikkitadan savoldan iborat bo'ladi. Shundan har bir savol maksimal yig'indisi sinov natijalariga ko'ra – **10 ballni** tashkil etadi, ikkala savol yig'indisiga ko'ra jami maksimal **20 ball** yig'adi.

➤ berilgan har bir savolga to'g'ri va to'liq javob berilsa, savolning mazmuni, mohiyati to'g'ri va izchil yoritilsa, shuningdek, ijodiy yondashilsa, mantiqiy yaxlitlikka erishilsa o'zlashtirish ko'rsatkichi (**Majburiy fanlari 8-10 ball**)

➤ berilgan savolga to'g'ri javob berilsa, biroq berilgan savolning mazmuni to'liq bayon etilmagan bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi (**Majburiy fanlari 6-7 ball**) Ixtisoslik fanlaridan savollar Davlat attestatsiyasi bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichi 0 dan 20-ballgacha baholanadi (**17-20 ball**) – a'lo, (**13-16**) - yaxshi, (**9-12 ball**) – qoniqarli, (**1-8 ball**) – qoniqarsiz.

2. Sport faoliyati (kurash yo'nalishi bo'yicha) bo'yicha **80-ballik** baholash tizimi asosida amaliy imtihonlar o'tkaziladi.

Davlat attestatsiyasida bitiruvchi **nazariy** (o'zaki) va **amaliy imtixon**dan maksimal -100 ball to'playdi.

A'lo - 90-100 ball. Yaxshi – 70-89 ball. Qoniqarli – 60-69 ball. Qoniqarsiz 0-54 ball.

Yakuniy davlat attestatsiyasining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (amaliy)

Ixtisoslik, erkaklar va ayollar

Yiqilishlar. O'zini o'zi yiqilishlardan himoyalash. (Maksimal ball 20)	
Bajarilish tartibi	Baholanish mezonlari
1. Baland sakrash, gilamga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	17-20 ball
2. Sakrash yetarli darajada baland ko'tarilmaslik, bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish.	13-16 ball
3. Yon tomonga yiqilishda. Gilamga yelkasi boshi bilan urilish.	9-12 ball
4. Harakatlar texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi. Yonga yiqilishda oyoqlar noto'g'ri tushsa	1-8 ball
Izoh: Ushbu texnik usulni bajarish uchun maksimal 20 ball ajratilgan bo'lib agarda kurashchilar texnik harakatlarni bajarish vaqtida barcha hayot azolari tomonidan qo'yilgan ballga etiroz bo'lsa belgilangan tartibda videotakroriy lavhalardan foydalanish huquqiga ega bo'ladi.	

Qo'llar va oyoqlar yordamida bajariladigan texnik usullar (Maksimal ball 20)	
Bajarilish tartibi	Baholanish mezonlari
1. Kurashchilar kamida 12 ta usulni amalda texnik jihatdan mukammal ko'rsatib berishi lozim.	17-20 ball
2. Kurashchilar kamida 10 ta usulni amalda texnik jihatdan mukammal ko'rsatib berishi lozim.	13-16 ball
3. Kurashchilar kamida 8 ta usulni amalda texnik jihatdan mukammal ko'rsatib berishi lozim.	9-12 ball
4. Usullarni texnik jihatdan mukammal ko'rsatib bera olmasa yoki usullarni bilmasa.	1-8 ball

Izoh: Ushbu texnik usulni bajarish uchun maksimal 20 ball ajratilgan bo'lib agarda kurashchilar texnik harakatlarni bajarish vaqtida barcha hayot azolari tomonidan qo'yilgan ballga etiroz bo'lsa belgilangan tartibda videotakroriy lavhalardan foydalanish huquqiga ega bo'ladi. Usullarni bajarish vaqtida notog'ri bajarish orqali raqibiga shikast yetkazilsa to'plagan ballari inobatga olinmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik, erkaklar va ayollar

Maksimal ball – 20

Turnikda tortilish (20 ball)										
Vazn toifasi	2,0 ball	4,0 ball	6,0 ball	8,0 ball	10 ball	12 ball	14 ball	16 ball	18 ball	20 ball
ERKAKLAR										
55, 73kg gacha	6	8	10	11	12	13	14	15	16	18
73, 90 kg gacha	5	7	9	10	11	12	13	14	15	16
90 kg va undan yuqori	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14
Izoh: Agar turnikda tortilishni bajara olmasa yoki bironta ham tortilmasa unda ushbu baholash mezonidan o'tmagan hisoblanadi.										

Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish

Maksimal ball – 20

AYOLLAR										
Vazn toifasi	2,0 ball	4,0 ball	6,0 ball	8,0 ball	10 ball	12 ball	14 ball	16 ball	18 ball	20 ball
48, 57kg gacha	6	8	10	11	12	13	14	15	16	18
63kg va undan yuqori	5	7	9	10	11	12	13	14	15	16
Izoh: Agar bo'g'inlarni bukib yoyish mashqini bajara olmasa yoki bironta ham bajarmasa unda ushbu baholash mezonidan o'tmagan hisoblanadi.										

Turnikda osilib 90 gradus burchakni ushlash -soniyada

Maksimal ball – 20

ERKAKLAR										
Vazn toifasi	2,0 ball	4,0 ball	6,0 ball	8,0 ball	10 ball	12 ball	14 ball	16 ball	18 ball	20 ball
55, 73kg gacha	12	14	16	18	20	25	27	29	31	33
73, 90 kg gacha	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

90 kg va undan yuqori	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
-----------------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Izoh: Agar turnikda 90⁰gradus burchakni ushlashni bajara olmasa unda ushbu baholash mezonidan o'tmagan hisoblanadi.

Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish (20 ball)

AYOLLAR										
Vazn toifasi	2,0 ball	4,0 ball	6,0 ball	8,0 ball	10 ball	12 ball	14 ball	16 ball	18 ball	20 ball
48, 57 kg gacha	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
63 kg va undan yuqori	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36

Izoh: Agar Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish mashqini bajara olmasa unda ushbu baholash mezonidan o'tmagan hisoblanadi.

**Kurash ixtisosligidan Yakuniy davlat attestatsiyaning savollari
(nazariy)**

1. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishlar haqida ma'lumot bering?
2. Kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish haqida yoriting?
3. Kurash murabbiyining kasb-pedagogik faoliyatining mazmun mohiyatini yoriting?
4. Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering?
5. Mustaqillikdan so'ng milliy kurashni rivojlanish tasnifi haqida yoriting?
6. Umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlarga tasnif bering?
7. Kuch va uni rivojlantiruvchi mashqlarga nimalar kiradi?
8. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mshqlarga nimalar kiradi?
9. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarga nimalar kiradi?
10. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga nimalar kiradi?
11. Bardor usullarini bajarishda qarshiusulini qo'llash va ximoyalanish texnikasini tushintirib bering?
12. Chil usullarini bajarishda qarshiusulini qo'llash va ximoyalanish texnikasini tushintirib bering?
13. Qo'shsha usullarini bajarishda qarshi usulini qo'llash va ximoyalanish texnikasini tushintirib bering?
14. Spurma usullarini bajarishda qarshi usulini qo'llash va ximoyalanish texnikasini tushintirib bering?
15. Yonbosh usullarini bajarishda qarshi usulini qo'llash va ximoyalanish texnikasini tushintirib bering?
16. Yuk-yuklama usullarini bajarishda qarshi usulini qo'llash va ximoyalanish texnikasini tushintirib bering?
17. Musoboqa nizomini tuzish tartibi haqida gapirib bering?
18. Musoboqa turlari haqida gapirib bering?
19. Hakamlar hayati tarkibi haqida gapirib bering?
20. Bosh hakam vazifalari haqida gapirib bering?
21. Gilamdagi hakamlar va ularni vazifalarini tushintirib bering?

22. Kurashchilar va hakamlar formalari haqida tushincha bering?
23. Kurash gilamlari o'lchamlarini aytib bering?
24. Kurash musoboqalarini o'tkazilganda kerak bo'ladigan asbob uskunalar haqida gapirib bering?
25. Kurashchilarni yosh va vazn toifalari haqida gapirib bering?
26. Kurash musoboqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralarni ko'rsatib tushintirib bering?
27. Musoboqani o'tkazishda tarozidan o'tkazish ba musoboqani borishi bayonnjmasini ko'rsatib tushintirib bering?
28. Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalari haqida tushincha bering?
29. Dzydo kurashchilari va hakamlari formalari haqida tushincha bering?
30. Dzydo kurashchilarni yosh va vazn toifalari haqida gapirib bering?
31. Dzydo kurash musoboqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralarni ko'rsatib tushintirib bering?
32. Dzydo kurashi bellashuvida GOLDEN SKOR qaysi holatda elon qilinadi va uni o'tkazish davomiyligi haqida tushincha bering?
33. Sportning Sambo turida bellashuvlar natijasiga ko'ra beriladigan ballar to'grisida ma'lumot bering?
34. Sportning dzydo turida bellashuvlar davrida bo'g'ish usulini holatl to'grisida gapirib bering?
35. Dzyudo kurash musoboqasida raqibini erga bosib turish qanday ataladi va beriladigan baxolar to'grisida tushincha bering?
36. Sambo Kurashchilari va hakamlari formalari haqida tushincha bering?
37. Sambo kurashchilarni yosh va vazn toifalari haqida gapirib bering?
38. Sambo kurash musoboqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralarni ko'rsatib tushintirib bering?
39. Sambo kurashi bellashuvida tushe qaysi holatda elon qilinadi va uni o'tkazish davomiyligi haqida tushincha bering?
40. Dzydo kurashida ogriq beruvchi usullari to'grisida malumot bering?
41. Sambo kurashi gilamlari o'lchamlarini aytib bering?
42. Sambo kurashida ogriq berish usullari to'grisida malumot bering?
43. Sportning sambo turida bellashuvlar natijasiga ko'ra beriladigan ballar to'grisida ma'lumot bering?
44. Kurash sport turning shug'ullanuvchilar organizmiga tasiriga tavsif bering?
45. Dastlabki o'rganish bosqichining asosiy vazifalarini yoritib?
46. MJT ga qanday mashqlar kiradi va ularni qo'llash tartibiga misollar bilan izoh bering?
47. Malakali kurashchilar uchun yillik mashg'ulot rejasini tuzing?
48. Kurashda to'sib tashlash mashqini o'rgatishda mashqlarni ketma-ketligiga tavsif bering?
49. Qo'l mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlarni qo'llash tartibiga misollar bilan izoh bering?
50. Charchash nima?
51. Sport trenirovkasi bo'limlariga Kurash tavsif bering?
52. Kurash sport turning shug'ullanuvchilar organizmiga tasiriga tavsif bering?
53. Kurash turlatida o'rgatishning nazariy usullariga tavsif bering?
54. Kurashchilarning o'z-o'zini boshqarishini misollar bilan izohlab bering?
55. Bel mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlarni qo'llash tartibiga misollar bilan izoh bering?
56. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
57. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.
58. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
59. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

60. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
61. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
62. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.
63. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.
64. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.
65. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
66. Darsning zichligi.
67. Jismoniy tarbiya darslarining umumiy va motor zichligi.
68. O'qituvchining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rishi.
69. Jismoniy tarbiya darsiga oid barcha hujjatlarni yuritilishi.
70. Sportning ijtimoiy ahamiyati.
71. Sport musobaqalari tizimi. Sportchini tayyorlash tizimi.
72. Sportchilarni yillik va ko'p yillik tayyorlash jarayonida uzoq vaqtli moslashuvning tashkil topishi.
73. Ko'p yillik sport jarayonini takomillashtirish tizimida sportchilarni tayyorlashning asoslari.
74. Sportchilarni tayyorlash tizimida bashorat qilish, modelashtirish, tanlash, mo'ljallash, boshqarish va nazorat.
75. Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar.
76. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar.
77. Sport mashg'ulotida moslashish tushunchasi.
78. Yosh sportchilarni tanlash muammolari.
79. Sport tushunchasi, sportning ijtimoiy mohiyati, sport tayyorgarligi haqida umumiy ma'lumot.
80. Sport harakatini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari.
81. Mashg'ulot musobaqa tayyorgarlik tizimiga tavsif.
82. Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonidagi vazifalar.
83. Sport mashg'uloti vositalariga nimalar kiradi.
84. Mashg'ulotlar jarayonida sportchi faoliyatini murabbiy qaysi holatlarda taqlid, ogohlantirish va baxolash metodlaridan foydalaniladi.

Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari.

Darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik, Toshkent. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 y. 5-16 betlar.
2. Axmedov F.Q. Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. T-2019 9-12 betlar.
3. Sh.A.Arslonov, A.J.Tangriyev. Kurash turlarining musoboqa qoidalar. O'quv uslubiy qo'llanma. T-2016. 106 bet.
4. 2.F.A.Kerimov. Kurash elementlariga ega harakatli o'yinlar. –T. "Ilmiy texnika" axboroti-press nashriyoti, 2020. -88 bet.
5. 3.K.Yusupov. Kurash xalqaro qoidalar texnikasi va taktikasi. "G'.G'ulom"nomidagi nashriyot-mabaa uyi, 2005. 132 bet.
6. K.Yusupov. Kurash xalqaro qoidalar texnikasi va taktikasi. "G'.G'ulom"nomidagi nashriyot-mabaa uyi, 2005. 132 bet.
7. 2.F.A.Kerimov. Kurash elementlariga ega harakatli o'yinlar. –T. "Ilmiy texnika" axboroti-press nashriyoti, 2020. -88 bet.
8. 3.N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/ darslik "Sano- standart" nashryoti, 2017. 480 bet.

Qo'shimcha adabiyotlar.

1. Атамуродов Ш.Ў. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Ўқув

қўлланма.”Зиё нашр-матбаа” Г-2020 й. 188 б.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

3. Olimov A.I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, (oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti II bosqich talabalari uchun o'quv qo'llanma) “Tafakkur” nashriyoti, T-2020 й. 280 bet.

4. Salamov R.S., Aripov Yu. Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. “Moliya”. 2011 yil.

5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari –Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

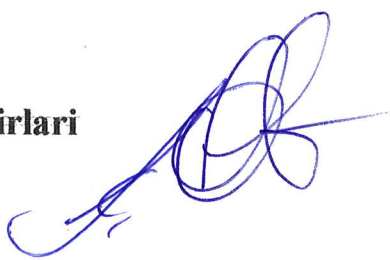
6. Maxkamdjanov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi- Tashkent TDPU, 2001-2002 yil.

Elektron ta'lim resurslari.

1. www.unilibrary.uz
2. www.jdpu.uz
3. www.natlib.uz
4. <https://www.jtsu.uz/uz>
5. <https://library.ziyonet.uz/uzc>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://mt.sportedu.uz/>

ESLATMA: Yakuniy davlat attestatsiya jarayonida qo'yilgan bahodan norozi bo'lgan bitiruvchilar yakuniy davlat attestatsiyasi ballari e'lon qilingan kundan e'tiboran 24-soat ichida appelyatsiya komissiyasiga murojaat qilishga haqli. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyasi va talaba o'rtasida baholash ballari bo'yicha yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar maxsus appelyatsiya komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi hamda DAK raisi bilan kelishilgan holda xulosa qilinadi.

Kafedra mudirlari



A.I.Olimov

Sh.U.Atamurodov