МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА ИМЕНИ НИЗАМИ

"Утверждаю" Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами _____ "17" 06 2026 г.	**"Согласовано"** Министерство дошкольного и школьного образования _____ "___" _____ 2026 г.	**"Согласовано"** Министерство высшего образования, науки и инновации _____ "17" 06 2026 г.

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО (ТВОРЧЕСКОГО) ЭКЗАМЕНА

Для направления 60111200 – «Физическая культура»

(очное отделение)

Предмет «Физическое воспитание»
(Легкая атлетика)

Ташкент – 2026

Программа рассмотрена и утверждена Учебно-методическим Советом Национального педагогического университета Узбекистана им. Низами. (Протокол № 11 от 10.06.2026_ г.)

Составители:

- **Э.М.Соатов**
  Заведующий кафедры «Физического воспитания и спорта» НПУУ имени Низами. д.ф.п.н. (PhD)
- **Ф.Т.Мирахмедов**
  Профессор кафедры «Физического воспитания и спорта» НПУУ имени Низами.
- **Т.Б.Зайниддинов**
  И.о. профессора кафедры «Физического воспитания и спорта» НПУУ имени Низами.

Рецензенты:

- **Ф.К.Ахмедов**
  Декан факультета «Физическая культура» ДжГПУ имени А.Кодири, к.п.н., профессор
- **Ж.К.Хуррамов**
  Заведующий кафедры «Спортивная деятельность» КГУ, д.ф.п.н. (PhD), профессор

Введение

Программа профессионального (творческого) экзамена по специальности 60111200 - «Физическая культура» составлено на основе программ физического воспитания общего и среднего специального образования, и предназначена для оценки уровня умений и способностей абитуриентов при выполнении физических упражнений.

В программе изложены порядок проведения профессионального (творческого) экзамена, требования к знаниям, навыкам и способностям абитуриентов и критерии их оценивания.

I. Требования к уровню подготовки абитуриента

Программа предусматривает выполнение следующих задач при проведении профессионального (творческого) экзамена по физическому воспитанию.

По видам легкой атлетики;

- организация и проведение контрольных тестовых упражнений в беге на 100 метров;
- организация и проведение контрольных тестовых упражнений в беге на 1000 метров.

Для профессионального (творческого) экзамена отведено **156** баллов, баллы распределяются следующим образом:

1. Бег на 100 метров - 93 балла
2. Бег на 1000 метров - 63 балла

Критерии оценки профессионального (творческого) экзамена для определения специальной подготовки по легкой атлетике в беге на 100 и 1000 метров.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 156 баллов

(Мужчины)

№	Критерии оценки нормативов испытательно-контрольных упражнений (для мужчин)			
	Бег 100 метров (в секундах) максимум 93 балла		Бег 1000 метров (в минутах и секундах) максимум 63 балла	
	Результаты	баллы	Результаты	баллы
1.	11,49 и лучше	**93**	2,44 и лучше	**63**
2.	11,50	**92**	2,47	**62**
3.	11,55	**91**	2,50	**61**
4.	11,60	**90**	2,53	**60**
5.	11,65	**89**	2,56	**59**
6.	11,70	**88**	2,59	**58**
7.	11,75	**87**	3,02	**57**
8.	11,80	**86**	3,05	**56**

9.	11,85	**85**	3,08	**55**
10.	11,90	**84**	3,11	**54**
11.	11,95	**83**	3,14	**53**
12.	12,00	**82**	3,17	**52**
13.	12,05	**81**	3,20	**51**
14.	12,10	**80**	3,23	**50**
15.	12,15	**79**	3,26	**49**
16.	12,20	**78**	3,29	**48**
17.	12,25	**77**	3,32	**47**
18.	12,30	**76**	3,35	**46**
19.	12,35	**75**	3,38	**45**
20.	12,40	**74**	3,41	**44**
21.	12,45	**73**	3,44	**43**
22.	12,50	**72**	3,47	**42**
23.	12,55	**71**	3,50	**41**
24.	12,60	**70**	3,53	**40**
25.	12,65	**69**	3,56	**39**
26.	12,70	**68**	3,59	**38**
27.	12,75	**67**	4,02	**37**
28.	12,80	**66**	4,05	**36**
29.	12,85	**65**	4,08	**35**
30.	12,90	**64**	4,11	**34**
31.	12,95	**63**	4,14	**33**
32.	13,00	**62**	4,17	**32**
33.	13,05	**61**	4,20	**31**
34.	13,10	**60**	4,23	**30**
35.	13,15	**59**	4,26	**29**
36.	13,20	**58**	4,29	**28**
37.	13,25	**57**	4,32	**27**
38.	13,30	**56**	4,35	**26**
39.	13,35	**55**	4,38	**25**
40.	13,40	**54**	4,41	**24**
41.	13,45	**53**	4,44	**23**
42.	13,50	**52**	4,47	**22**
43.	13,55	**51**	4,50	**21**
44.	13,60	**50**	4,53	**20**
45.	13,65	**49**	4,56	**19**
46.	13,70	**48**	4,59	**18**
47.	13,75	**47**	5,02	**17**
48.	13,80	**46**	5,05	**16**
49.	13,85	**45**	5,08	**15**
50.	13,90	**44**	5,11	**14**
51.	13,95	**43**	5,14	**13**
52.	14,00	**42**	5,17	**12**

53.	14,05	**41**	5,20	**11**
54.	14,10	**40**	5,23	**10**
55.	14,15	**39**	5,26	**9**
56.	14,20	**38**	5,29	**8**
57.	14,25	**37**	5,32	**7**
58.	14,30	**36**	5,35	**6**
59.	14,35	**35**	5,38	**5**
60.	14,40	**34**	5,41	**4**
61.	14,45	**33**	5,44	**3**
62.	14,50	**32**	5,47	**2**
63.	14,55	**31**	5,50	**1**
64.	14,60	**30**	5,51 и больше	**0**
65.	14,65	**29**		
66.	14,70	**28**		
67.	14,75	**27**		
68.	14,80	**26**		
69.	14,85	**25**		
70.	14,90	**24**		
71.	14,95	**23**		
72.	15,00	**22**		
73.	15,05	**21**		
74.	15,10	**20**		
75.	15,15	**19**		
76.	15,20	**18**		
77.	15,25	**17**		
78.	15,30	**16**		
79.	15,35	**15**		
80.	15,40	**14**		
81.	15,45	**13**		
82.	15,50	**12**		
83.	15,55	**11**		
84.	16,00	**10**		
85.	16,05	**9**		
86.	16,10	**8**		
87.	16,15	**7**		
88.	16,20	**6**		
89.	16,25	**5**		
90.	16,30	**4**		
91.	16,35	**3**		
92.	16,40	**2**		
93.	16,45	**1**		
94.	16,46 и больше	**0**		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(Женщины)

№	Критерии оценки нормативов испытательно-контрольных упражнений (для женщин)			
	Бег 100 метров (в секундах) максимум 93 балла		Бег 1000 метров (в минутах и секундах) максимум 63 балла	
	Результаты	баллы	Результаты	баллы
1.	13,49 и лучше	**93**	3,10 и лучше	**63**
2.	13,50	**92**	3,13	**62**
3.	13,55	**91**	3,17	**61**
4.	13,60	**90**	3,20	**60**
5.	13,65	**89**	3,23	**59**
6.	13,70	**88**	3,26	**58**
7.	13,75	**87**	3,29	**57**
8.	13,80	**86**	3,32	**56**
9.	13,85	**85**	3,35	**55**
10.	13,90	**84**	3,38	**54**
11.	13,95	**83**	3,41	**53**
12.	14,00	**82**	3,44	**52**
13.	14,05	**81**	3,47	**51**
14.	14,10	**80**	3,50	**50**
15.	14,15	**79**	3,53	**49**
16.	14,20	**78**	3,56	**48**
17.	14,25	**77**	3,59	**47**
18.	14,30	**76**	4,02	**46**
19.	14,35	**75**	4,05	**45**
20.	14,40	**74**	4,08	**44**
21.	14,45	**73**	4,11	**43**
22.	14,50	**72**	4,14	**42**
23.	14,55	**71**	4,17	**41**
24.	14,60	**70**	4,20	**40**
25.	14,65	**69**	4,23	**39**
26.	14,70	**68**	4,26	**38**
27.	14,75	**67**	4,29	**37**
28.	14,80	**66**	4,32	**36**
29.	14,85	**65**	4,35	**35**
30.	14,90	**64**	4,38	**34**
31.	14,95	**63**	4,41	**33**
32.	15,00	**62**	4,44	**32**
33.	15,05	**61**	4,47	**31**
34.	15,10	**60**	4,50	**30**
35.	15,15	**59**	4,53	**29**

36.	15,20	**58**	4,56	**28**
37.	15,25	**57**	4,59	**27**
38.	15,30	**56**	5,02	**26**
39.	15,35	**55**	5,05	**25**
40.	15,40	**54**	5,08	**24**
41.	15,45	**53**	5,11	**23**
42.	15,50	**52**	5,14	**22**
43.	15,55	**51**	5,17	**21**
44.	15,60	**50**	5,20	**20**
45.	15,65	**49**	5,23	**19**
46.	15,70	**48**	5,26	**18**
47.	15,75	**47**	5,29	**17**
48.	15,80	**46**	5,32	**16**
49.	15,85	**45**	5,35	**15**
50.	15,90	**44**	5,38	**14**
51.	15,95	**43**	5,41	**13**
52.	16,00	**42**	5,44	**12**
53.	16,05	**41**	5,47	**11**
54.	16,10	**40**	5,50	**10**
55.	16,15	**39**	5,53	**9**
56.	16,20	**38**	5,55	**8**
57.	16,25	**37**	5,58	**7**
58.	16,30	**36**	6,01	**6**
59.	16,35	**35**	6,04	**5**
60.	16,40	**34**	6,07	**4**
61.	16,45	**33**	6,10	**3**
62.	16,50	**32**	6,13	**2**
63.	16,55	**31**	6,16	**1**
64.	16,60	**30**	6,17 и больше	**0**
65	16,65	**29**		
66	16,70	**28**		
67	16,75	**27**		
68	16,80	**26**		
69	16,85	**25**		
70	16,90	**24**		
71	16,95	**23**		
72	17,00	**22**		
73	17,05	**21**		
74	17,10	**20**		
75	17,15	**19**		
76	17,20	**18**		
77	17,25	**17**		
78	17,30	**16**		
79	17,35	**15**		

80	17,40	**14**		
81	17,45	**13**		
82	17,50	**12**		
83	17,55	**11**		
84	18,00	**10**		
85	18,05	**9**		
86	18,10	**8**		
87	18,15	**7**		
88	18,20	**6**		
89	18,25	**5**		
90	18,30	**4**		
91	18,35	**3**		
92	18,40	**2**		
93	18,45	**1**		
94	18,46 и больше	**0**		

II. Порядок проведения профессионального (творческого) экзамена и выполнения контрольных тестовых упражнений

На все экзамены абитуриенты должны принести с собой спортивную форму (кепки, кроссовки) и документы, удостоверяющие личность (паспорт, пропуск и расписку, выданную приемной комиссией) и представить их в экзаменационную комиссию, в противном случае абитуриент не допускается к экзаменам.

Профессиональный (творческий) экзамен проводится в течение дня (согласно утвержденному графику с указанием даты и времени).

По легкой атлетике:

Бег на 100 метров. Низкий старт. По списку по 2 человека абитуриенты становятся на беговые дорожки. Каждому абитуриенту предоставляется **одна попытка** выполнить это упражнение. Каждый абитуриент должен бежать по своей беговой дорожке. Если во время бега абитуриент переходит на другую беговую дорожку или пытается мешать своему партнеру по бегу, то тогда результат этого абитуриента не засчитывается.

Бег на 1000 метров. Высокий старт. В каждом забеге участвуют по 6-10 абитуриентов. Расположение линий старта и финиша должны быть четко обозначены. Если абитуриент во время бега переходит на ходьбу или покидает беговую дорожку, то его результат не засчитывается.

III. Порядок и организация деятельности апелляционной комиссии

Апелляционная комиссия осуществляет свою деятельность одновременно с деятельностью приёмной комиссии по профильному (творческому) экзамену. Абитуриент имеет право в течении 24 часов после

объявления результатов творческого экзамена обратиться с заявлением в апелляционную комиссию.

Апелляционная комиссия рассматривает устные и письменные обращения абитуриентов в течении 24 часов после обращения абитуриента.