МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА ИМЕНИ НИЗАМИ

"Утверждено"	"Согласовано"	"Согласовано"
Ректор Национальный педагогический университет Узбекистана имени Низами	Министерство дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан	Министерство высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан
_____ Э.Каримова	_____	_____
"11" ____ 2025 г	"__" ____ 2025 г	"__" ____ 2025 г

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО (ТВОРЧЕСКОГО) ЭКЗАМЕНА

Предмет «Физическое воспитание»
(Легкая атлетика)

для направления (очно и вечерный)

60111200 – Физическая культура

Ташкент – 2025

Программа рассмотрена и одобрена на учебно-методическом Совете Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами от 5 июн 2025 года заседание № 11

:

Составители:

- **У.Р.Раджапов**
  Профессор, заведующий кафедрой «Физического воспитания и спорта» НПУУ имени Низами
- **С.С.Кувандиков**
  д.ф.п.н., (PhD), профессор кафедры «Физического воспитания и спорта» НПУУ имени Низами
- **Ф.Т.Мирахмедов**
  и.о.профессора кафедры «Физического воспитания и спорта» НПУУ имени Низами.
- **Т.Б.Зайниддинов**
  и.о.профессора кафедры «Физического воспитания и спорта» НПУУ имени Низами.

Taqrizchi:

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

ВВЕДЕНИЕ

Программа профессионального (творческого) экзамена по специальности 60111200 - «Физическая культура» составлена 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 атлетике;

- 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 баллов
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 (шляпы, кроссовки) и документы, удостоверяющие личность (паспорт, квитанцию и расписку, выданную приемной комиссией) и предоставить 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 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 подачи апелляции

Абитуриенты могут обратиться в приемную комиссию университета с апелляцией по поводу результатов творческого экзамена в течение 24 часов после объявления результатов экзамена. Апелляции принимаются только тогда, когда дело касается именно набранных баллов обращаемого абитуриента.

Члены апелляционной комиссии утверждаются приказом ректора высшего учебного заведения.