

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
КАРАКАЛПАКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ БЕРДАХА**



«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор КГУ имени Бердаха

А.Реймов

“ ” 2023-год

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ)
ЭКЗАМЕНОВ**

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

**60112200 - «Физическая культура» по педагогической направленности
(Для очного и зачного направлений)**

Предмет "Физическая культура"

(Легкая атлетика)

НУКУС-2023

Программа был рассмотрена и одобрена учебно-методическим советом Каракалпакского государственного университета имени Бердаха от ____ - _____ 2023 г. , протокол №

Составили

- Н.А. Каипов - Каракалпакский Государственный Университет имени Бердаха, декан факультета Физическая Культура к.п.н., доцент
- Б.К. Еримбетов - Каракалпакский Государственный Университет имени Бердаха, заведующей кафедрой Теория и Методика Физической Культуры к.п.н. (PhD), профессор.
- Ж.А. Турдымуратов - Каракалпакский Государственный Университет имени Бердаха, Доцент кафедры «Теория и методика физической культуры»

Рецензенты:

- А.К. Утепбергенов – Декан факультета Физическая Культура Нукусского Государственного Педагогического Института имени Ажинияза к.б.н. доцент.
- Б.Ж. Мамбетов - Директор Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта к.т.н., доцент.

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

КАРАКАЛПАКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
БЕРДАХА

60112200 - критерии и программы сдачи профессионального (творческого)
экзамена по направлению «Физическая культура»

Введение

В независимой Республике Узбекистан большое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья народа, особенно подрастающего поколения, развитию физической культуры и спорта.

В нашей стране приняты ряд нормативно-правовых документов и применяются в повседневной социальной жизни населения. В частности, постановлениями Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», «О профессиональной подготовке», «Национальной программой подготовки кадров», указом Президента Республики Узбекистан «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана», принятое 24 октября 2002 года, Постановление № 271 Кабинета Министров Республики Узбекистан от 27 мая 1999 года «О физической культуре, спорте и методах оздоровления в Узбекистане», Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 г. № ПК-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», Указ № ПП-5368 от 5 марта 2018 г., «О коренном развитии государственной системы управления в отрасли физической культуры и спорта», Постановление Президента Республики Узбекистан № от 18 декабря 2018 года ПК-№ 4063 «О профилактике инфекционных заболеваний, поддержке и пропаганде здорового образа жизни, мерах по повышению уровня физической активности населения». Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 29 января 2019 года № 65 «О пропаганде здорового образа жизни в Узбекистане и ориентации населения на занятия физической культурой и массовым спортом», постановление Президента Республики Узбекистан Приказ ПП №6099 от 30 октября 2020 года «О широком распространении здорового образа жизни и дальнейшем развитии массового спорта в Узбекистане», Доказательством может служить Постановление Президента Республики Узбекистан от 4 ноября 2020 года № ПК-4881 «О популяризации национального вида спорта кураш, его международного авторитета и путей его развития».

Программа профессионального (творческого) экзамена по образовательному направлению 60112200 - «Физическая культура» базируется на направлениях физического воспитания общего среднего и среднего специального профессионального образования и предназначена для определения и оценки уровня ориентировочных движений, навыков и специализации абитуриентов в выполнении физических упражнений.

В программе отражены порядок проведения профессионального (творческого) экзамена, требования к знаниям, умениям и квалификации поступающих и критерии их оценки.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы является определение и оценка уровня знаний, умений и специального опыта поступающих в области физического воспитания (специальной подготовки по легкой атлетике) на основе установленных критериев.

Программа предусматривает выполнение следующих задач при проведении профессионального (творческого) экзамена по физической культуре.

По видам легкой атлетики;

- организация и проведение зачетно-контрольной тренировки по бегу на 100 м;

- организация и проведение зачетно-контрольной тренировки по бегу на 1000 м.

За профессиональный (творческий) экзамен - выделяется 156 баллов, а баллы распределяются следующим образом:

1. Бег на 100 метров – 78 баллов

2. Бег на 1000 м – 78 баллов

ПОРЯДОК СДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ОРГАНИЗАЦИОННЫХ) ЭКЗАМЕНОВ И РАЗМЕЩЕНИЯ ЭКЗАМЕНОВ

На все экзамены абитуриенты должны приносить спортивную одежду (**верхнюю спортивную одежду, спортивную обувь**) и документы, удостоверяющие личность (**паспорт, справку или разрешение, выданное приемной комиссией**), и предъявлять их в экзаменационную комиссию.

Профессиональные (ориентационные) экзаменационные испытания проводятся в один день (**в указанные день и время согласно утвержденному графику**).

По видам легкой атлетики;

Бег на 100 метров. Низкий старт. Участники участвуют по 2 участника, по списку. Каждому участнику будет предоставлена одна возможность пройти это обучение. Во время бега каждый участник должен бегать с отведенной для него дорожки.

Если он перейдет на другую полосу и помешает своему партнеру, который бежит рядом с ним, результат не будет засчитан.

1000 метров. Высший старт. В каждом туре участвуют 6-10 абитуриентов. Места старта и финиша должны быть четко обозначены. Результат участника, перешедшего с бега на ходьбу или покинувшего дорожку во время пересечения дистанции, учитываться не будет.

Оценка профессионального (творческого) экзамена для определения способности к бегу на 100 и 1000 метров в легкой атлетике

КРИТЕРИИ

1. Легкая атлетика – 156 балл
(Мужчины)
(Erlar)

№	Нормы сдачи тестово-упражнений (для мужчин)	
	Бег на 100 метров (В секундах)	Бег на 1000 метров(в минутах и секундах)

	Максимально 78 баллов		Максимально 78 баллов	
	результаты	баллы	результаты	баллы
1.	11,49 и выше	78	2,44 и лучше	78
2.	11,50	77	2,46	77
3.	11,55	76	2,48	76
4.	11,60	75	2,50	75
5.	11,65	74	2,52	74
6.	11,70	73	2,54	73
7.	11,75	72	2,56	72
8.	11,80	71	2,58	71
9.	11,85	70	3,00	70
10.	11,90	69	3,02	69
11.	11,95	68	3,04	68
12.	12,00	67	3,06	67
13.	12,05	66	3,08	66
14.	12,10	65	3,10	65
15.	12,15	64	3,12	64
16.	12,20	63	3,14	63
17.	12,25	62	3,16	62
18.	12,30	61	3,18	61
19.	12,35	60	3,20	60
20.	12,40	59	3,22	59
21.	12,45	58	3,24	58
22.	12,50	57	3,26	57
23.	12,55	56	3,28	56
24.	12,60	55	3,30	55
25.	12,65	54	3,32	54
26.	12,70	53	3,34	53
27.	12,75	52	3,36	52
28.	12,80	51	3,38	51
29.	12,85	50	3,40	50
30.	12,90	49	3,42	49

31.	12,95	48	3,44	48
32.	13,00	47	3,46	47
33.	13,05	46	3,48	46
34.	13,10	45	3,50	45
35.	13,15	44	3,52	44
36.	13,20	43	3,54	43
37.	13,25	42	3,56	42
38.	13,30	41	3,58	41
39.	13,35	40	4,00	40
40.	13,40	39	4,02	39
41.	13,45	38	4,04	38
42.	13,50	37	4,06	37
43.	13,55	36	4,08	36
44.	13,60	35	4,10	35
45.	13,65	34	4,12	34
46.	13,70	33	4,14	33
47.	13,75	32	4,16	32
48.	13,80	31	4,18	31
49.	13,85	30	4,20	30
50.	13,90	29	4,22	29
51.	13,95	28	4,24	28
52.	14,00	27	4,26	27
53.	14,05	26	4,28	26
54.	14,10	25	4,30	25
55.	14,15	24	4,32	24
56.	14,20	23	4,34	23
57.	14,25	22	4,36	22
58.	14,30	21	4,38	21
59.	14,35	20	4,40	20
60.	14,40	19	4,42	19
61.	14,45	18	4,44	18
62.	14,50	17	4,46	17

63.	14,55	16	4,48	16
64.	14,60	15	4,49	15
65	14,65	14	4,50	14
66	14,70	13	4,51	13
67	14,75	12	4,52	12
68	14,80	11	4,53	11
69	14,85	10	4,54	10
70	14,90	9	4,55	9
71	14,95	8	4,56	8
72	15,00	7	4,57	7
73	15,05	6	4,58	6
74	15,10	5	4,59	5
75	15,15	4	5,00	4
76	15,20	3	5,01	3
77	15,25	2	5,02	2
78	15,30	1	5,03	1
79	15,31 и больше	0	5,04 и больше	0

Легкая атлетика (Женщины)

№	Нормы сдачи тестовых упражнений (для женщин)			
	Бег на 100 метров (в секундах) Максимально 78 баллов		Бег на 1000 метров (в минутах и секундах) Максимально 78 баллов	
	результаты	результаты	результаты	результаты
1.	13,49 и лучше	78	3,10 и лучше	78
2.	13,50	77	3,12	77
3.	13,55	76	3,14	76
4.	13,60	75	3,16	75
5.	13,65	74	3,18	74
6.	13,70	73	3,20	73
7.	13,75	72	3,22	72
8.	13,80	71	3,24	71
9.	13,85	70	3,26	70
10.	13,90	69	3,28	69
11.	13,95	68	3,30	68
12.	14,00	67	3,32	67
13.	14,05	66	3,34	66
14.	14,10	65	3,36	65
15.	14,15	64	3,38	64
16.	14,20	63	3,40	63
17.	14,25	62	3,42	62
18.	14,30	61	3,44	61
19.	14,35	60	3,46	60
20.	14,40	59	3,48	59
21.	14,45	58	3,50	58
22.	14,50	57	3,52	57
23.	14,55	56	3,54	56
24.	14,60	55	3,56	55

25.	14,65	54	3,58	54
26.	14,70	53	4,00	53
27.	14,75	52	4,02	52
28.	14,80	51	4,04	51
29.	14,85	50	4,06	50
30.	14,90	49	4,08	49
31.	14,95	48	4,10	48
32.	15,00	47	4,12	47
33.	15,05	46	4,14	46
34.	15,10	45	4,16	45
35.	15,15	44	4,18	44
36.	15,20	43	4,20	43
37.	15,25	42	4,22	42
38.	15,30	41	4,24	41
39.	15,35	40	4,26	40
40.	15,40	39	4,28	39
41.	15,45	38	4,30	38
42.	15,50	37	4,32	37
43.	15,55	36	4,34	36
44.	15,60	35	4,36	35
45.	15,65	34	4,38	34
46.	15,70	33	4,40	33
47.	15,75	32	4,42	32
48.	15,80	31	4,44	31
49.	15,85	30	4,46	30
50.	15,90	29	4,48	29
51.	15,95	28	4,50	28
52.	16,00	27	4,52	27
53.	16,05	26	4,54	26
54.	16,10	25	4,56	25
55.	16,15	24	4,58	24
56.	16,20	23	5,00	23

57.	16,25	22	5,02	22
58.	16,30	21	5,04	21
59.	16,35	20	5,06	20
60.	16,40	19	5,08	19
61.	16,45	18	5,10	18
62.	16,50	17	5,12	17
63.	16,55	16	5,14	16
64.	16,60	15	5,15	15
65	16,65	14	5,16	14
66	16,70	13	5,17	13
67	16,75	12	5,18	12
68	16,80	11	5,19	11
69	16,85	10	5,20	10
70	16,90	9	5,21	9
71	16,95	8	5,22	8
72	17,00	7	5,23	7
73	17,05	6	5,24	6
74	17,10	5	5,25	5
75	17,15	4	5,26	4
76	17,20	3	5,27	3
77	17,25	2	5,28	2
78	17,30	1	5,29	1
79	17,31 и больше	0	5,30 и больше	0

Процедура апелляции:

Абитуриенты могут обжаловать результаты подготовительного экзамена в апелляционно-расчетной комиссии приемной комиссии университета в течение 24 часов после объявления результатов экзамена. Содержание жалобы принимается только по набранным баллам.

Составы апелляционной комиссии утверждаются приказом ректора высшего образовательного учреждения.