

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

“Внесено”

Ректор Узбекского
государственного
университета
физической культуры
и спорта
Р.Маткаримов



“Согласовано”

Министерство
высшего образования,
науки и инноваций



“Утверждаю”

Заместитель министра
спорта Республики
Узбекистан
Ш.Махмудов



ПРОГРАММА ТВОРЧЕСКИХ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ) ЭКЗАМЕНОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

61010200-Спортивная деятельность (баскетбол, бокс, волейбол, велоспорт, гимнастика, плавание, легкая атлетика, гандбол, фехтование, тяжелая атлетика, гребля, теннис, футбол, художественная гимнастика, дзю-до, вольная борьба, борьба на поясах, таэквондо WT, самбо, борьба, синхронное плавание, бадминтон, греко-римская борьба, конный спорт, триатлон, биатлон, хоккей, регби, шахматы, карате WKF, горные лыжи, настольный теннис, фигурное катание, хоккей на траве, кикбоксинг, мини-футбол, стрельба из лука, муай тай, киберспорт, водное поло, академическая гребля, современное пятиборье, бодибилдинг и фитнес, сноуборд, рукопашный бой, женская борьба), для очной и заочной формы обучения.

61010300-Адаптивная физическая культура и спорт для очной формы обучения.

Чирчик-2024

Рассмотрено и одобрено Советом Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Протокол заседания № 7 29 февраля 2024 года.

Важное значение имеет дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта на территории Республики Узбекистан, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом всех слоев населения, особенно молодежи, эффективное использование созданных в стране условий. В нашей стране принят и интенсивно внедряется ряд нормативно – правовых актов, направленных на развитие данной сферы.

В частности, Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», постановления Президента Республики Узбекистан от 24 декабря 2021 года ПП-60 «О дополнительных мерах по обеспечению академической и организационно-управленческой независимости государственных высших образовательных учреждений» и ПП-414 от 3 ноября 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта».

Программы профессиональных (творческих) экзаменов по направлению «Спортивная деятельность» (по видам деятельности) в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта и его Нукусском и Ферганском филиалах составлены на основе программ физической культуры и спорта спортивных школ, Республиканских центров подготовки по Олимпийским и Паралимпийским видам спорта и предназначены для оценки умений и навыков при выполнении абитуриентами упражнений.

При составлении данных программ были учтены предложения спортивных ассоциаций, спортивных федераций, школ высшего спортивного мастерства и спортивных школ, которыми были даны положительные отзывы.

В программе очной и заочной формы обучения 61010300-Спортивная деятельность (по видам деятельности) по образовательным направлениям (баскетбол, бокс, волейбол, велоспорт, гимнастика, плавание, легкая атлетика, гандбол, фехтование, тяжелая атлетика, гребля, теннис, футбол, художественная гимнастика, дзю-до, вольная борьба, борьба на поясах, тхэквондо WT, самбо, кураш, синхронное плавание, бадминтон, греко-римская борьба, конный спорт, триатлон, биатлон, хоккей, регби, шахматы, карате WKF, горные лыжи, настольный теннис, фигурное катание, хоккей на траве, кикбоксинг, мини-футбол, стрельба из лука, муай тай, киберспорт, водное поло, академическая гребля, современная пятиборье, бодибилдинг и фитнес, сноуборд, рукопашный бой, женская борьба, адаптивная физическая культура и спорт (параспорт)) отражены порядок проведения творческих (профессиональных) экзаменов, требования к практическим умениям и навыкам абитуриентов, а также критерии оценки.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПРОФИЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ)
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
ГОРНЫЕ ЛЫЖИ НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
(Максимальный балл по специализации – 93 балл)**

Для мужчин и женщин

№	Содержание норматива			
1	<p>Техника поворотов. Тест позволяет определить уровень техники поворотов, стойки горнолыжника и торможения. Выполнение: По указанию экзаменатора испытуемый демонстрирует технику поворотов, на параллельных ногах (в обе стороны) в движении, демонстрация стойки скоростного спуска в движении. Тест выполняется на тренажёре «Ski machine» в течении трех минут. За каждый исполненный технический элемент балл присваивается отдельно, количество баллов не суммируется.</p>			
	Технические элементы	Количество баллов		
		имеются значительные ошибки	имеются не значительные ошибки	Выполнено без ошибок
а	Удерживание равновесие на лыжах	5	10	15
б	Стойка скоростного спуска	10	15	20
в	Проезд в плуге	15	20	25
г	Повороты в положение плуг	20	25	30
д	Повороты на параллельных лыжах	25	30	33
2	Содержание норматива	Результат		Баллы
		Мужчины	Женщины	
	<p>Прохождение трассыслалома («змейка»). Тест позволяет определить уровень технической подготовленности Выполнение: тест выполняется на тренажёре «Sky tech sport» течении трех минут. Испытуемый должен набрать максимальную скорость (60 км/ч), объезжать стойки строго с внешней стороны, объезд стойки с внутренней стороны, считается ошибкой (об ошибке сообщает характерный сигнал тренажера) при правильном объезде стойки скорость увеличивается и при каждой ошибке скорость снижается, расстояние между фишками 13 м. Оценивается скорость преодоления дистанции</p>	60 км/ч	60 км/ч	30,0
		59 км/ч	59 км/ч	29,0
		58 км/ч	58 км/ч	28,0
		57 км/ч	57 км/ч	27,0
		56 км/ч	56 км/ч	26,0
		55 км/ч	55 км/ч	25,0
		54 км/ч	54 км/ч	24,0
		53 км/ч	53 км/ч	23,0
		52 км/ч	52 км/ч	22,0
		51 км/ч	51 км/ч	21,0
		50 км/ч	50 км/ч	20,0
		49 км/ч	49 км/ч	19,0
		48 км/ч	48 км/ч	18,0
		47 км/ч	47 км/ч	17,0
		46 км/ч	46 км/ч	16,0
		45 км/ч	45 км/ч	15,0
		44 км/ч	44 км/ч	14,0
	43 км/ч	43 км/ч	13,0	
	42 км/ч	42 км/ч	12,0	
	41 км/ч	41 км/ч	11,0	
	40 км/ч	40 км/ч	10,0	
	39 км/ч	39 км/ч	9,0	
	38 км/ч	38 км/ч	8,0	
	37 км/ч	37 км/ч	7,0	
			6,0	

		36 км/ч	36 км/ч	5,0
		35 км/ч	35 км/ч	4,0
		34 км/ч	34 км/ч	3,0
		33 км/ч	33 км/ч	2,0
		32 км/ч	32 км/ч	1,0
		31 км/ч	31 км/ч	0,0
		30 км/ч	30 км/ч	
3	Тест "коробочка" определяет скоростно-силовую подготовку	Мужчины	Женщины	Баллы
	Выполнение: Тест заключается в том, что спортсмен боком запрыгивает на верхнюю площадку тумбы (свысотой 30 см), и спрыгивает с другой стороны, снова запрыгивает боком и так далее в количестве 25 раз на время . Движение начинается с исходного положения сбоку с право тумбы. Запрыгивание на тумбу начинается с двух ног, средние стойки горнолыжника. Количество касаний верхней площадки фиксируется как результат теста. Оценивается время в секундах. Дается одна попытка	24,00 и менее	27,00 и менее	30,0
		24,01-24,10	27,01-27,10	29,5
		24,11-24,20	27,11-27,20	29,0
		24,21-24,30	27,21-27,30	28,5
		24,31-24,40	27,31-27,40	28,0
		24,41-24,50	27,41-27,50	27,5
		24,51-24,60	27,51-27,60	27,0
		24,61-24,70	27,61-27,70	26,5
		24,71-24,80	27,71-27,80	26,0
		24,81-24,90	27,81-27,90	25,5
		24,91-25,00	27,91-28,00	25,0
		25,01-25,10	28,01-28,10	24,5
		25,11-25,20	28,11-28,20	24,0
		25,21-25,30	28,21-28,30	23,5
		25,31-25,40	28,31-28,40	23,0
		25,41-25,50	28,41-28,50	22,5
		25,51-25,60	28,51-28,60	22,0
		25,61-25,70	28,61-28,70	21,5
		25,71-25,80	28,71-28,80	21,0
		25,81-25,90	28,81-28,90	20,5
		25,91-26,00	28,91-29,00	20,0
		26,01-26,10	29,01-29,10	19,5
		26,11-26,20	29,11-29,20	19,0
		26,21-26,30	29,21-29,30	18,5
		26,31-26,40	29,31-29,40	18,0
		26,41-26,50	29,41-29,50	17,5
		26,51-26,60	29,51-29,60	17,0
		26,61-26,70	29,61-29,70	16,5
		26,71-26,80	29,71-29,80	16,0
		26,81-26,90	29,81-29,90	15,5
		26,91-27,00	29,91-30,00	15,0
		27,01-27,10	30,01-30,10	14,5
		27,11-27,20	30,11-30,20	14,0
		27,21-27,30	30,21-30,30	13,5
		27,31-27,40	30,31-30,40	13,0
		27,41-27,50	30,41-30,50	12,5
		27,51-27,60	30,51-30,60	12,0
		27,61-27,70	30,61-30,70	11,5
		27,71-27,80	30,71-30,80	11,0
		27,81-27,90	30,81-30,90	10,5
		27,91-28,00	30,91-31,00	10,0

	28,01-28,10	31,01-31,10	9,5
	28,11-28,20	31,11-31,20	9,0
	28,21-28,30	31,21-31,30	8,5
	28,31-28,40	31,31-31,40	8,0
	28,41-28,50	31,41-31,50	7,5
	28,51-28,60	31,51-31,60	7,0
	28,61-28,70	31,61-31,70	6,5
	28,71-28,80	31,71-31,80	6,0
	28,81-28,90	31,81-31,90	5,5
	28,91-29,00	31,91-32,00	5,0
	29,01-29,10	32,01-32,10	4,5
	29,11-29,20	32,11-32,20	4,0
	29,21-29,30	32,21-32,30	3,5
	29,31-29,40	32,31-32,40	3,0
	29,41-29,50	32,41-32,50	2,5
	29,51-29,60	32,51-32,60	2,0
	29,61-29,70	32,61-32,70	1,5
	29,71-29,80	32,71-32,80	1,0
	29,81-29,90	32,81-32,90	0,5
	29,91 и более	32,91 и более	0,0

Примечание: При вступительных испытаниях каждый абитуриент должен при себе иметь соответствующую спортивную экипировку к данному виду спорта. Экипировка для сдачи нормативных требований по специализации: лыжи, шлем, костюм, очки, ботинки;

Правила поведения – каждый абитуриент должен прибыть на экзамен своевременно в заданное время экзаменационной комиссией. Абитуриент должен находиться в зоне сдачи экзамена, выключить мобильные телефоны, быть внимательными и чётко выполнять требования экзаменаторов, и не мешать проведению экзамена.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПРОФИЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ)
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
ГОРНЫЕ ЛЫЖИ НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
(Максимальный балл по физической подготовке – 63 балл)**

Для мужчин и женщин

№	Содержание норматива	Результат		Баллы
		Мужчины	Женщины	
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств. Выполнение: испытуемый встает на стартовую линию лицом вперед, не наступая на неё, поставив ноги на ширину плеч, несколько раз легко сгибая ноги, делает маховые движения вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен(ка) коснулся плоскости земли с самой ближней части тело к старту. Выполняется две попытки, из которых регистрируется лучшая. Результат регистрируется в сантиметрах.	2,30 и более	2,00 и более	21,0
		2,29	1,99	20,7
		2,28	1,98	20,4
		2,27	1,97	20,1
		2,26	1,96	19,8
		2,25	1,95	19,5
		2,24	1,94	19,2
		2,23	1,93	18,9
		2,22	1,92	18,6
		2,21	1,91	18,3
		2,20	1,90	18,0
		2,19	1,89	17,7
		2,18	1,88	17,4
		2,17	1,87	17,1
		2,16	1,86	16,8
		2,15	1,85	16,5
		2,14	1,84	16,2
		2,13	1,83	15,9
		2,12	1,82	15,6
		2,11	1,81	15,3
		2,10	1,80	15,0
		2,09	1,79	14,7
		2,08	1,78	14,4
		2,07	1,77	14,1
		2,06	1,76	13,8
		2,05	1,75	13,5
		2,04	1,74	13,2
		2,03	1,73	12,9
		2,02	1,72	12,6
		2,01	1,71	12,3
2,00	1,70	12,0		
1,99	1,69	11,7		
1,98	1,68	11,4		
1,97	1,67	11,1		
1,96	1,66	10,8		
1,95	1,65	10,5		
1,94	1,64	10,2		
1,93	1,63	9,9		
1,92	1,62	9,6		
1,91	1,61	9,3		
1,90	1,60	9,0		
1,89	1,59	8,7		
1,88	1,58	8,4		
1,87	1,57	8,1		

		1,86	1,56	7,8
		1,85	1,55	7,5
		1,84	1,54	7,2
		1,83	1,53	6,9
		1,82	1,52	6,6
		1,81	1,51	6,3
		1,80	1,50	6,0
		1,79	1,49	5,7
		1,78	1,48	5,4
		1,77	1,47	5,1
		1,76	1,46	4,8
		1,75	1,45	4,5
		1,74	1,44	4,2
		1,73	1,43	3,9
		1,72	1,42	3,6
		1,71	1,41	3,3
		1,70	1,40	3,0
		1,69	1,39	2,7
		1,68	1,38	2,4
		1,67	1,37	2,1
		1,66	1,36	1,8
		1,65	1,35	1,5
		1,64	1,34	1,2
		1,63	1,33	0,9
		1,62	1,32	0,6
		1,61	1,31	0,3
		1,60 и менее	1,30 и менее	0,0
2	Бег на 30 метров. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств спортсмена. Выполнение: испытуемый в удобной себе стойке становится лицом к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бежит вперёд и на полной скорости пересекают линию финиша. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и в миллисекундах. Две попытки, берётся наилучший результат.	4,30 и менее	4,70 и менее	21,0
		4,31-4,35	4,71-4,75	20,5
		4,36-4,40	4,76-4,80	20,0
		4,41-4,45	4,81-4,85	19,5
		4,46-4,50	4,86-4,90	19,0
		4,51-4,55	4,91-4,95	18,5
		4,56-4,60	4,96-5,00	18,0
		4,61-4,65	5,01-5,05	17,5
		4,66-4,70	5,06-5,10	17,0
		4,71-4,75	5,11-5,15	16,5
		4,76-4,80	5,16-5,20	16,0
		4,81-4,85	5,21-5,25	15,5
		4,86-4,90	5,26-5,30	15,0
		4,91-4,95	5,31-5,35	14,5
		4,96-5,00	5,36-5,40	14,0
		5,01-5,05	5,41-5,45	13,5
		5,06-5,10	5,46-5,50	13,0
		5,11-5,15	5,51-5,55	12,5
		5,16-5,20	5,56-5,60	12,0
		5,21-5,25	5,61-5,65	11,5
		5,26-5,30	5,66-5,70	11,0
		5,31-5,35	5,71-5,75	10,5
		5,36-5,40	5,76-5,80	10,0
		5,41-5,45	5,81-5,85	9,5
		5,46-5,50	5,86-5,90	9,0

		5,51-5,55	5,91-5,95	8,5
		5,56-5,60	5,96-6,00	8,0
		5,61-5,65	6,01-6,05	7,5
		5,66-5,70	6,06-6,10	7,0
		5,71-5,75	6,11-6,15	6,5
		5,76-5,80	6,16-6,20	6,0
		5,81-5,85	6,21-6,25	5,5
		5,86-5,90	6,26-6,30	5,0
		5,91-5,95	6,31-6,35	4,5
		5,96-6,00	6,36-6,40	4,0
		6,01-6,05	6,41-6,45	3,5
		6,06-6,10	6,46-6,50	3,0
		6,11-6,15	6,51-6,55	2,5
		6,16-6,20	6,56-6,60	2,0
		6,21-6,25	6,61-6,65	1,5
		6,26-6,30	6,66-6,70	1,0
		6,31-6,35	6,71-6,75	0,5
		6,36 и более	6,76 и более	0,0
3	Приседание на одной ноге Пистолетик» (правая и левая нога). Тест позволяет определить уровень силу ног спортсмена. Выполнение: Выполняется с возвышения (тумба). Вес переносится на одну ногу, другая нога при выполнении движения вниз выпрямляется вперёд, руки для баланса также отводятся вперед. В нижнем положении опорная нога полностью (пятка не поднимается) на плоской поверхности, свободная нога не касается земли, руки выпрямлены вперед. Выполняется одна попытка на каждую ногу, в итоге результат каждой попытки (правая и левая нога) суммируется и определяется с помощью средней арифметической формулой. Результат регистрируется.	23 и более	21,00 и более	21
		22,5-22,00	20,5-20,00	20
		21,5-21,00	19,5-19,00	19
		20,5-20,00	18,5-18,00	18
		19,5-19,00	17,5-17,00	17
		18,5-18,00	16,5-16,00	16
		17,5-17,00	15,5-15,00	15
		16,5-16,00	14,5-14,00	14
		15,5-15,00	13,5-13,00	13
		14,5-14,00	12,5-12,00	12
		13,5-13,00	11,5-11,00	11
		12,5-12,00	10,5-10,00	10
		11,5-11,00	9,5-9,00	9
		10,5-10,00	8,5-8,00	8
		9,5-9,00	7,5-7,00	7
		8,5-8,00	6,5-6,00	6
		7,5-7,00	5,5-5,00	5
		6,5-6,00	4,5-4,00	4
		5,5-5,00	3,5-3,00	3
		4,5-4,00	2,5-2,00	2
		3,5-3,00	1,5-1,00	1
		2,5 и менее	0	0

Примечание: При вступительных испытаниях каждый абитуриент должен при себе иметь соответствующую спортивную экипировку к данному виду спорта. Экипировка для сдачи нормативных требований по специализации: лыжи, шлем, костюм, очки, ботинки;

Правила поведения – каждый абитуриент должен прибыть на экзамен своевременно в заданное время экзаменационной комиссией. Абитуриент должен находиться в зоне сдачи экзамена, выключить мобильные телефоны, быть внимательными и четко выполнять требования экзаменаторов, и не мешать проведению экзамена.

Заведующий кафедрой

Подпись

Ф.И.О