

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 ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ БОЛИБИЛДИНГ И ФИТНЕС НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
(Максимальный балл по специальности - 93 балла)**

Для мужчин и женщин

Двойной бицепс спереди	
Ошибки двойного бицепса спереди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мышца бицепса правой руки меньше мышцы левой руки 2. Плохо развит мышечный рельеф 3. Плохо выводится вода из организма 4. Мышца плеча плохо развита
<p>Примечание: - Максимальная оценка 12,0 балл присваивается абитуриенту при правильном выполнении техники двойного бицепса спереди За правильное выполнение, техники оценивается в 12,0 баллов. За каждую допущенную ошибку изымается 3,0 штрафных баллов (последовательность баллов: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	
Широчайшие спереди	
Ошибки широчайшей спереди	<ol style="list-style-type: none"> 1 Передняя мышца спины укорочена 2 Мышцы широчайшей не подходят для мышц ног 3 Плохо выведена вода из организма
<p>Примечание: - Максимальная оценка 15,0 балл присваивается абитуриенту при правильном выполнении техники широчайшей мышцы спереди За правильное выполнение техники широчайшей спереди в 15,0 баллов. За каждую допущенную ошибку изымается 5,0 штрафных баллов (последовательность баллов: -0,0; -5,0. -10,0; -15,0;).</p>	
Грудь и бицепс сбоку	
Ошибки груди и бицепса сбоку	<ol style="list-style-type: none"> 1 Спортсмен допустил ошибку при показе упражнения 2 Двуглавая мышца бицепса с грудной мышцей без разделения 3 Плохо выведено вода из организма 4 Ошибка постановки ноги при выполнении упражнения
<p>Примечание: - Максимальная оценка 12,0 балл присваивается абитуриенту при правильном выполнении техники двуглавой мышцы плеча (бицепс) и грудные мышцы сбоку. За правильное выполнение, техники двуглавая мышца (бицепс) и грудные мышцы сбоку оценивается в 12,0 баллов. За каждую допущенную ошибку изымается 3,0 штрафных баллов (последовательность баллов: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	
Двойной бицепс сзади	
Ошибки двойного бицепса сзади	<ol style="list-style-type: none"> 1 Задний двуглавый бицепс плохо развит 2 Ошибка при отображении задней двуглавой мышцы бицепса 3 Ошибка при постановке ног

	<p>4 Плохо выведено вода из организма 5 Мышцы плеча и задние двуглавые мышцы бицепса несовместимы</p>
<p>Примечание:- Максимальная оценка 15,0 балл присваивается абитуриенту при правильном выполнении техники задние двуглавые мышцы (бицепсы) За правильное выполнение, техники задние двуглавые мышцы (бицепсы) оценивается в 15,0 баллов. За каждую допущенную ошибку изымается 3,0 штрафных баллов (последовательность баллов: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).</p>	
<p>Широчайшие сзади</p>	
<p>Ошибки широчайших сзади</p>	<p>1 Мышцы заднего крыла широко не расставлены 2 Мышцы заднего крыла не разделены 3 Плохо выведено вода из организма 4 Мышцы плеча и мышцы крыльев не подходят (Прапорция)</p>
<p>Примечание: - Максимальная оценка 12,0 балл присваивается абитуриенту при правильном выполнении техники широчайших сзади За правильное выполнение, техники широчайших сзади (бицепсы) оценивается в 12,0 баллов. За каждую допущенную ошибку изымается 3,0 штрафных баллов (последовательность баллов: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	
<p>Трехглавая мышца (трицепс) сбоку</p>	
<p>Ошибки трехглавой мышце (трицепс) сбоку</p>	<p>1 Боковая трехглавая мышца неразделена 2 Плохо выведено вода из организма 3 Не смог хорошо показать трехглавую мышцу сбоку 4 Мышцы верхней и нижней части тела не подходят (Прапорция)</p>
<p>Примечание: - Максимальная оценка 12,0 балл присваивается абитуриенту при правильном выполнении техники трехглавой мышцы (трицепс) сбоку За правильное выполнение, техники трехглавой мышцы сбоку оценивается в 12,0 баллов. За каждую допущенную ошибку изымается 3,0 штрафных баллов (последовательность баллов: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).</p>	
<p>Пресс-бедро</p>	
<p>Ошибки пресс-бедро</p>	<p>1 Не видны 8 мышц живота 2 Мышцы живота, которые не подходят друг другу 3 Недостаточно проработанные мышцы ног 4 Плохо выводится вода из организма 5 Мышцы верхней части живота не подходят мышцам нижней части живота (Прапорция)</p>
<p>Примечание: - Максимальная оценка 12,0 балл присваивается абитуриенту при правильном выполнении техники пресс-бедро За правильное выполнение, техники пресс-бедро оценивается в 12,0 баллов. За каждую допущенную ошибку изымается 3,0 штрафных баллов (последовательность баллов: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).</p>	

Примечание: для оценки физической подготовки высокий балл составляет 93 балла для выполнения каждого упражнения абитуриенты должны иметь при себе соответствующую спортивную форму

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ БОЛИБИЛДИНГ И ФИТНЕС НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла)

Для мужчин и женщин

Прыжок в длину с места (см)										
Весовая категория	2,1 балл	4,2 балл	6,3 балл	8,4 балл	10,5 балл	12,6 балл	14,7 балл	16,8 балл	18,9 балл	21,0 балл
Мужчины										
70, 75	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 и выше
80,85	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 и выше
90,95	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 и выше
100,+100	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 и выше
Женщины										
55	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 и выше
+55	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 и выше

Примечание: Максимальный балл по физической подготовке – 63 балла. Для выполнения упражнений абитуриенты должны быть в спортивной форме.

Брусья										
Мужчины										
Весовая категория	2,1 балл	4,2 балл	6,3 балл	8,4 балл	10,5 балл	12,6 балл	14,7 балл	16,8 балл	18,9 балл	21,0 балл
70, 75	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
80,85	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
90,95	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
100,+100	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
Брусья										
Женщины										
55	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
+55	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
Бег на 100 метров с высокого старта										
Весовая категория	2,1 балл	4,2 балл	6,3 балл	8,4 балл	10,5 балл	12,6 балл	14,7 балл	16,8 балл	18,9 балл	21,0 балл
Мужчины										
70, 75, 80,85	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	12:71 13:00	12:51 12:70	12:31 12:50	12:30
90,95, 100,+100	14:41 14:70	14:31 14:50	14:11 14:30	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	13:00
Женщины										
55,+55	16:81 17:00	16:61 16:80	16:41 16:60	16:21 16:40	16:01 16:20	15:81 16:00	15:61 15:80	15:41 15:60	15:21 15:40	15:20

Примечание: Максимальный балл по физической подготовке – 63 балла. Для выполнения упражнений абитуриенты должны быть в спортивной форме.

Заведующий кафедрой



Подпись

Х. Хасимов

Ф.И.О