

Высшая налоговая школа

при Налоговом комитете

Республики Узбекистан



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета

**«Налоги и налогообложение,
бухгалтерский учет».**

С.Курбанов

от «10» 2026 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

“ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ”

(дневная форма обучения)

Область знаний:	400 000	– Бизнес, управление и право
Область образования:	410 000	– Бизнес и управление
Направление обучения:	60410300	– Налоги и налогообложение

Ташкент – 2026

Данная учебная программа утверждена на заседании совета факультета «Налоги и налогообложение, бухгалтерский учет» в 2026 году, протокол № 1 от «11» сентября

Данная учебная программа представлена кафедрой «Общепрофессиональные и гуманитарные предметы» Высшей налоговой школы. (протокол заседания кафедры от «9» 09 2026 года, номер 1).

Составитель(и):

У.А. Садиков – Старший преподаватель кафедры «Общепрофессиональные и гуманитарные предметы» Высшей налоговой школы.

Рецензенты:

Ш. Мухамеджанов – Доцент кафедры «Физическая культура» УзДЖТУ

М. Шаалимов – Старший преподаватель кафедры «Физическая культура» УзДЖТУ

Внесено:

Заведующий кафедрой «Общепрофессиональные и гуманитарные дисциплины»

 Б. Эшпулатов

Согласовано:

Первый проректор по учебной работе

 А. Бозоров

1.	Данные по предмету					
Код предмета/модуля JMS1104	Учебный год 2026-2027	Семестр 1			ECTS-кредиты 5	
Тип предмета/модуля Обязательный	Язык обучения Узбек/рус	Номер по учебному плану 60410300-1/4			Часы занятий в неделю 4	
Название предмета Физическая культура и спорт	Общая нагрузка (часов)	Общая практика - 60 часов:			Самостоятельное обучение (часов)	Курсовая работа
		Лекция	практический	Лаб-я		
	150		60		90	-

2.	Содержание дисциплины
Цель предмета – обучение системе знаний и практических навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, а также самостоятельное использование деятельности организаций здравоохранения и самооздоровления. Задачи предмета – в результате изучения данной дисциплины студенты овладеют следующими широкими навыками: всестороннее развитие основных физических качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость) в физической активности. Доведение до сознания студентов требований к знаниям, физическим навыкам и квалификации по данной дисциплине.	

3.	Результаты обучения (РО)
	Профессиональные компетенции:
РО 1	Необходимо усвоить основы общей физической культуры;
РО 2	Необходимо развивать физические качества, такие как сила, ловкость, скорость, выносливость и гибкость;
РО 3	Необходимо повысить физическую функциональность тела;
РО 4	Во время занятий учащиеся должны освоить комплекс общеразвивающих и специальных (по виду спорта) упражнений;

РО 5	Следует знать, как повысить жизненные физические навыки тела;
	Навыки:
РО 6	Он может координировать движения, силу, скорость и ловкость;
РО 7	Будет обладать понятиями и практическими знаниями о физической культуре;
РО 8	Узнаёт правила спорта, его основные элементы, технику и тактику;
РО 9	Осваивая предмет «Физическая культура и спорт», человек получает общие физические навыки, полезные для здорового развития всего организма.

4.	Содержание предмета и форма занятий:	Часы
	Практическое занятие (II)	60
П1	Определение общей физической подготовленности студентов. Строевые упражнения.	2
П2	Легкая атлетика: техника бега на короткие дистанции. Занять нижнее стартовое положение и выйти с старта.. Спортивные игры.	2
П3	Легкая атлетика: бег по дистанции, финиширование. Зачет в беге на 30 м и 60 м. Спортивные игры.	2
П4	Спортивные игры: Правила игры в футбол, технико-тактические действия. Отработка техники и точности удара по мячу.	2
П5	Спортивные игры: Футбол — зачетное задание на точность удара по воротам. Прыжки через скакалку (контрольный тест для девушек).	2
П6	Бадминтон: правила игры и обучение технике хвата хватки ракетки. Специальные упражнения для развития физических качеств ловкости и выносливости.	2
П7	Тактика парной игры в бадминтон. Двусторонняя учебная игра (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон).	2
П8	Легкая атлетика: упражнения для развития скоростных качеств. Зачет (бег на 60 м и 100 м). Спортивные игры.	2
П9	Легкая атлетика: обучение технике высокого старта. Бег на 500 м. Развитие общего качества выносливости. Спортивные игры.	2

П10	Легкая атлетика: бег на средние дистанции (1000 м). Спортивные игры.	2
П11	Легкая атлетика: обучение технике прыжка в длину с места. Практический зачет. Спортивные игры.	2
П12	Развитие силовых качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон).	2
П13	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на воркаут-снарядах. Подвижные и спортивные игры.	2
П14	Зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем прямых ног под углом 90° в висе на гимнастической стенке (для девушек). Подвижные и спортивные игры.	2
П15	Спортивные игры: Правила шахматной игры, техника и тактика передвижения фигур. Спортивные игры.	2
П16	Легкая атлетика: челночный бег 3х 10 метров. Спортивные игры.	2
П17	Спортивные игры: Правила баскетбола, технико-тактические действия. Обучение ведению мяча (дриблингу).	2
П18	Спортивные игры: Передача мяча и способы защиты в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо. Практический зачет.	2
П19	Гимнастические и акробатические упражнения. Развитие гибкости. Спортивные игры.	2
П20	Совершенствование гибкости тела средствами гимнастики. Зачет: подъем туловища из положения лежа на спине (до 90°). Спортивные игры.	2
П21	Развитие силы. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для укрепления основных мышц тела. Спортивные игры.	2
П22	Упражнения на гимнастических снарядах. Зачет: подтягивание на высокой перекладине (мужчины) / приседания (контрольный тест для девушек). Спортивные игры.	2
П23	Настольный теннис: правила игры, хватка ракетки и техника ударов по мячу.	2
П24	Организация двусторонних учебных игр по настольному теннису и совершенствование игровых навыков.	2
П25	Развитие гибкости. Выполнение наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Спортивные игры.	2
П26	Зачет: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, не сгибая ног в коленях (измерение в см ниже уровня скамьи). Спортивные игры.	2
П27	Спортивные игры: Правила волейбола, технико-тактические действия. Верхняя передача мяча и способы выполнения подачи. Двусторонняя игра.	2

П28	Спортивные игры: Волейбол — правила, техника и тактика. Прием мяча и передача партнеру. Двусторонняя игра. Практический зачет.	2
П29	Гандбол: правила, технико-тактические действия. Обучение ведению, ловле и броскам мяча. Двусторонняя игра.	2
П30	Гандбол: техники передач мяча и нападающие действия. Двусторонняя учебная игра.	2

5.	Задания для самостоятельного обучения*	90
1.	Основные методы общей физической подготовки и развития физических качеств	4
2.	Техника бега на короткие дистанции и старт с низкой позиции в легкой атлетике	6
3.	Методы развития выносливости в беге на средние и длинные дистанции	4
4.	Развитие скорости и быстроты в беговых упражнениях	4
5.	Основные технические и тактические действия в футболе и методы точного удара по мячу	4
6.	Правила игры в футбол и основные принципы командной тактики	6
7.	Хватка ракетки, удар и техника игры в бадминтоне	6
8.	Тактика игры в паре и методы передвижения в бадминтоне	4
9.	Техника ведения, передачи и приема мяча в баскетболе	6
10.	Атака и защита в баскетболе, бросок мяча в кольцо	4
11.	Техника верхней передачи, приема и введения мяча в игру в волейболе	6
12.	Атака и защита в волейболе, а также тактика двусторонней игры	4
13.	Техника передачи, приема и броска мяча в гандболе	4
14.	Схватка ракетки в настольном теннисе, удар по мячу и правила игры	4
15.	Совершенствование техники и тактических действий в двусторонней игре в настольный теннис	4
16.	Развитие гибкости и силовых качеств в гимнастике и акробатике	4
17.	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах и правила безопасности	4
18.	Развитие силовых качеств: комплекс упражнений для	4

	укрепления мышц тела	
19.	Развитие ловкости, быстроты и выносливости в подвижных и спортивных играх	4
20.	Правила игры в шахматы, ходы фигур и основы начальной тактики	4

5.	Технологии и методы обучения
> выполнение практических занятий; > выполнение практических упражнений на основе реальных ситуаций; > работа в малых группах; > выполнение последовательных круговых упражнений > выполнение самостоятельных работ;	
7.	Требования для получения кредитов студентами
Полное усвоение теоретических и практических понятий, правильное отражение физических упражнений, способность самостоятельно выполнять изучаемые упражнения и технические методы, выполнение заданий и поручений, данных для контроля, сдача итогового контроля в практической форме.	

Виды рейтинговых оценок

Виды контроля		Максимальный балл	Общий балл
1	Текущий контроль	50	100
2	Итоговый контроль	50	

Текущая оценка

Текущая оценка	Максимальный балл	Время проведения
Текущий контроль (50 балл)	50	В течение семестра
Текущий контроль проводится на каждой неделе и включает контроль практических занятий и выполнение самостоятельной работы.		

Итоговый контроль

№	Итоговый контроль	Максимальный балл	Время проведения
1.	Итоговый контроль проводится в форме тестирования физической подготовленности в конце семестра.	50	В течении аттестационной недели

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

I-семестр юноши

№	Норматив	Макс-мин балл	5	4	3
1-текущий (50-30 баллов)					
1	Бег на 60 метров	5-3	7,9 сек	8,6 сек	9,0 сек
2	Футбол, ведение мяча с центра между фишками и удар по воротам с 10 метров	5-3	Без ошибки	1 ошибка	2 ошибка
3	Бег на 100 метров	5-3	13,1	14,1	14,4
4	Прыжок в длину с места	5-3	2,40 м	2,25 м	2,10 м
5	Отжимание от пола	5-3	44 раз	32 раз	28 раз
6	Баскетбол, бросок мяча в кольцо с 3х метров (5-раз)	5-3	3 попадание	2 попадание	1 попадание
7	Пресс (поднимание туловища 90°)	5-3	45 раз	40 раз	35 раз
8	Подтягивание на перекладине (турник)	5-3	14 раз	12 раз	9 раз
9	Наклон вперед с гимнастической скамейки, не сгибая ноги в коленях (измеряется в сантиметрах ниже уровня опоры стоп)	5-3	+13	+8	+6
10	Волейбол, введение мяча в игру (подача) (5-раз)	5-3	5 раз	4 раз	3 раз

I-семестр девушки

№	Норматив	Макс-мин балл	5	4	3
1-текущий (50-30 баллов)					
1	Бег на 30 метров	5-3	5,1 сек	5,7 сек	5,9 сек
2	Прыжки на скакалке (30 сек.)	5-3	130 раз	120 раз	110 раз
3	Бег на 60 метров	5-3	9,6 сек	10,5 сек	10,9 сек
4	Прыжок в длину с места	5-3	1,95 м	1,80 м	1,70 м
5	В висе на гимнастической стенке поднятие ног под углом 90°	5-3	30 раз	25 раз	20 раз
6	Баскетбол, бросок мяча в кольцо с 3х шагов	5-3	Без ошибки	1 ошибка	2 ошибка
7	Пресс на гимнастическую скамейку (1-мин)	5-3	35 раз	30 раз	25 раз
8	Приседание (1-мин)	5-3	35 раз	30 раз	25 раз
9	Наклон вперёд с гимнастической скамейки, не сгибая ноги в коленях (измеряется в сантиметрах ниже уровня опоры стоп)	5-3	+16	+11	+8
10	Волейбол, введение мяча в игру (подача) (5-раз)	5-3	3 раз	2 раз	1 раз

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

I-семестр юноши

№	Норматив	Макс-мин балл	15-14	13-11	10-9
50-30 баллов					
1	Челночный бег 3х10 метров	15 баллов	7,1 сек	7,7 сек	8,0 сек
2	Прыжок в длину с места	15 баллов	2,40 м	2,25 м	2,10 м
		Макс-мин балл	20-18	17-14	13-12
3	Подтягивание на перекладине (турник)	20 баллов	14 раз	12 раз	9 раз

I-семестр девушки

№	Норматив	Макс-мин. балл	15-14	13-11	10-9
50-30 баллов					
1	Челночный бег 3х10 метров	15 баллов	8,2 сек	8,8 сек	9,0 сек
2	Прыжок в длину с места	15 баллов	1,95 м	1,80 м	1,70 м
		Макс-мин балл	20-18	17-14	13-12
3	Баскетбол, бросок мяча в кольцо с 3х метров (5-раз)	20 баллов	3 попадания	2 попадания	1 попадания

В учебных группах, в которых по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучаются студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, разработаны критерии оценки физических показателей на 2026-2027 учебный год с учётом вида и степени имеющихся ограничений.

Критерии оценки физических показателей для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по категориям)

Критерии оценки физических показателей для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (с нарушениями функций верхних конечностей)

№	Виды контрольных испытаний	Юноши III уровень	Юноши II уровень	Юноши I уровень	Девушки III уровень	Девушки II уровень	Девушки I уровень
Нормативы по физической подготовке							
	Челночный бег 3x10 метров	10.0 (9 баллов)	9.5 (12 баллов)	9.0 (15 баллов)	10.5 (9 баллов)	10.0 (12 баллов)	9.5 (15 баллов)
	Прыжок в длину с места	170 (9 баллов)	190 (12 баллов)	210 (15 баллов)	140 (9 баллов)	150 (12 баллов)	160 (15 баллов)
	Бег на 60 метров	5:40 (12 баллов)	5:20 (16 баллов)	5:00 (20 баллов)			
	Спортивная ходьба на 500 м (мин)				4:00 (12 баллов)	3:40 (16 баллов)	3:20 (20 баллов)

Критерии оценки для студентов с дефектами ног

Т/г	Виды требований	Спортивные нормы											
		Юноши						Девушки					
		III разряд	II разряд	I разряд	III разряд	II разряд	I разряд						
Произвольные требования													
1	Комплекс из 16 гимнастических упражнений	2 ошиб ки	9 бал лов	1 ошиб ки	12 балл ов	Без ошиб ок	15 бал лов	2 ошиб ки	9 бал лов	1 ошиб ки	12 бал лов	Без ошибо к	15 балл ов
2	Касание лбом пола в положении сидя с широко разведенными ногами	Лбом	9 бал лов	Подб ород ком	12 балл ов	Пле чам и	15 бал лов	Лбом	9 бал лов	Подб ород ком	12 бал лов	Плеча ми	15 балл ов
3	Подтягивание на перекладине (турнике)	6	12 бал лов	8	16 балл ов	10	20 бал лов						
	Бросок баскетбольного мяча в корзину с 3 м (из 5 попыток)							1	12 бал лов	2	16 бал лов	3	20 балл ов

Общее количество баллов, набранных обучающимся по дисциплине в течение семестра, рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИБ} = \text{ТК} + \text{ИК}$$

где: ИБ — итоговый балл; ТК — текущий контроль; ИК — итоговый контроль.

Примечание. Обучающийся, не набравший не менее 60% от максимального количества баллов, предусмотренных за текущий контроль (30 баллов из 50), к итоговому контролю не допускается.

Обучающийся, принявший участие в итоговом контроле, но не набравший не менее 60% от максимального количества баллов, предусмотренных за итоговый контроль (30 баллов из 50), считается не освоившим соответствующие кредиты по данной дисциплине и признаётся имеющим академическую задолженность.

Студент, пропустивший 25% аудиторных-практических часов, отведенных на предмет и более, без причины, будет исключен из этого предмета и не будет включен в итоговый экзамен, и будет считаться не сдавшим соответствующие кредиты по этому предмету. (Указ №824, Кабинета Министров Республики Узбекистан от 31 декабря 2020 года).

Освобождение от занятий “Физическая культура и спорт” возможно на основании медицинского заключения, подтверждающего наличие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Несмотря на освобождение от физических нагрузок, учащийся с освобождением должен присутствовать на уроке физкультуры и выполнять посильные задания, предложенные учителем. Должны изучать теоретически учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физической культуры. По окончании семестра студенты по состоянию здоровья, освобожденные от сдачи физических нормативов, готовят и сдают рефераты по согласованию с преподавателем по пройденным темам, указанным в учебной программе.

8.	Критерии оценки знаний студентов
а) Для получения оценки 5 (90-100 баллов “отлично”) уровень знаний студента должен соответствовать следующим требованиям:	
- студенты должны на 100% выполнять все нормы, требуемые в спортивном комплексе по учебным занятиям по предмету “Физическая культура и спорт”, а также постоянно демонстрировать значительные изменения в формировании качеств, навыков и развитии физических и морально-волевых качеств;	
- в течение семестра студенты должны на отлично сдать все требования, предъявляемые на практических занятиях, а также учебные нормы по	

предмету “Физическая культура и спорт”, соблюдать спортивные стандарты, знать правила физической культуры и ее историю, а также быть физически готовыми к сдаче контрольных норм;

б) Для получения оценки 4 (70-89,9 баллов “хорошо”) уровень знаний студента должен соответствовать следующим требованиям:

- студенты должны усвоить 80% всех норм физической культуры и спорта, требуемых в спортивном комплексе;

- учащиеся должны уметь самостоятельно применять свои физические навыки и понимать суть предмета;

в) Для получения оценки 3 (60-69,9 баллов “удовлетворительно”) уровень знаний студента должен соответствовать следующим требованиям:

- студенты должны сдать 60% всех норм физической культуры и спорта, требуемых в спортивном комплексе, а также продемонстрировать прогресс в формировании навыков и умений по развитию физических и морально-волевых качеств в течение семестра;

г) В следующих случаях уровень знаний студента может быть оценен неудовлетворительно на 2 (0-59,9 баллов “неудовлетворительно”):

- студенты не развили навыки и умения в области морально-этических или физических качеств, не усвоили имеющиеся у них навыки самостоятельного обучения и не смогли успешно преодолеть нормы.

9.	Использованная литература
Основная литература	
1.	Ташпулатов Ф.А. Абдуллаев М.Ж. «Физическое воспитание и спорт» Учебник: Т-2022. “Тахририй нашриёт” отделение ТФИ.
Дополнительная литература	
2.	Ташпулатов Ф.А. Каримов Ф.Х. “Физическое воспитание и спорт” Учебник: Т-2023. “Тахририй нашриёт” отделение ТФИ.
3.	Указ Президента Республики Узбекистан “О мерах по совершенствованию системы государственного управления в сфере молодежной политики и спорта” от 20 января 2024 г., № УП-18.
4.	Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 23 декабря 2025 года.
5.	Концепция развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года.
6.	Постановление Президента Республики Узбекистан № 1111-5148.

Источники информации.	
7.	http://uzbekistan.basketball/
8.	www.pedagog.uz
9.	https://gov.uz/oz/yoshlar
10.	www.ziyonet.uz
11.	www.edu.uz
12.	www.sports.uz
13.	http://ufa.uz/