



БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. М. Акмуллы

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

# ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ



\*для поступающих с ограниченными возможностями здоровья увеличивается на 1,5 часа (при наличии соответствующих документов).

**Одна попытка!!!**

**Форма сдачи - очная**

**Вид экзамена – сдача нормативов**

**Количество вопросов - 25**

### Виды упражнений:

1. Плавание 50 м/сек;
2. Прыжок в длину с места/см;
3. Баскетбол (передача, ловля, ведение, бросок мяча) (с);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, / кол-во раз
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

**50**

“Минимальное  
количество  
баллов

**100**

“Максимальное  
количество  
баллов

## ОЧНАЯ ФОРМА СДАЧИ

### **ВНИМАНИЕ!**

1. Нужно явиться за 30 минут до начала вступительного испытания, к месту проведения экзамена согласно расписанию.
2. При себе нужно иметь паспорт и необходимые принадлежности, согласно программе вступительного испытания.
3. На экзамен можно взять бутылку воды объемом 0,5 л. и шоколадку.

# РАСПИСАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Сайт приемной комиссии <https://abitur.bspu.ru/>

## СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Перейти к подбору

**Подбор специальности**  
По уровню подготовки По наличию бюджетных мест  
По форме обучения Калькулятор ЕГЭ

УНИВЕРСИТЕТ КОЛЛЕДЖ

КАК ПОСТУПИТЬ

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Колледж Бакалавриат и Специалитет Магистратура Аспирантура

Целевое обучение Любая квота Платное обучение Иностранному абитуриенту

### Количество мест

- Количество мест для приема на обучение в рамках контрольных цифр по общим условиям
- Количество мест для приема на обучение в рамках контрольных цифр по различным условиям поступления с указанием особой квоты, отдельной квоты и целевой квоты поступления на 2024-2025 учебный год
- Количество мест для приема на обучение по договорам об оказании платных образовательных услуг

### Расписание вступительных испытаний на 2024/2025 учебный год

- Расписание вступительных испытаний бакалавриат/специалитет 2024
- Инструкция о прохождении вступительного испытания дистанционно и получении логина и пароля

### Стоимость обучения на 2024/2025 учебный год

- Приказ о снижении стоимости обучения на 2024-2025 уч.гг.
- Приказ о стоимости обучения с полным возмещением 2024-2025 уч.гг.

# РАСПИСАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

## ТВОРЧЕСКИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Консультации: <https://www.youtube.com/user/bspunews/featured>

Вступительное испытание**	Форма сдачи и место проведения:	Консультация*	Подавшие документы с 20 июня по 20 июля	Подавшие документы с 21 июля по 18 августа
			Доступ к экзамену открыт***	
Танец ( <a href="#">см. программу</a> )	Очная г. Уфа, ул. Октябрьской Революции, 7, уч. корпус №7, 1 этаж, 113 аудитория	смотреть	21 июля в 10:00 <b>Резерв:</b> 25 июля в 10:00	20 августа в 10:00 <b>Резерв:</b> 22 августа в 10:00
Музыкальное исполнительство ( <a href="#">см. программу</a> )	Очная г. Уфа, ул. Октябрьской Революции, 7, уч. корпус №7, 1 этаж, 207 аудитория (концертный зал)	смотреть	21 июля в 10:00 <b>Резерв:</b> 25 июля в 10:00	20 августа в 10:00 <b>Резерв:</b> 22 августа в 10:00
Специальное (дефектологическое) образование ( <a href="#">см. программу</a> )	Очная г. Уфа, ул. Октябрьской Революции, 3а, уч. корпус №2, 2 этаж, 202 ауд.	смотреть	21 июля – 22 июля в 10:00 <b>Резерв:</b> 25 июля в 10:00	19 августа в 10:00 <b>Резерв:</b> 22 августа в 10:00
Рисунок ( <a href="#">см. программу</a> )	Очная г. Уфа, ул. Ленина, 20, уч. корпус №1, 2 этаж: 213, 307, 311, 317, 318, 305	смотреть	21 июля – 22 июля в 10:00 <b>Резерв:</b> 25 июля в 10:00	19 августа в 10:00 <b>Резерв:</b> 22 августа в 10:00
Общая физическая подготовка ( <a href="#">см. программу</a> )	Очная г. Уфа, ул. Софьи Перовской, 40, уч. корпус №11, 1 этаж, Спортивный зал	смотреть	21 июля в 10:00 <b>Резерв:</b> 25 июля в 10:00	20 августа в 10:00 <b>Резерв:</b> 22 августа в 10:00

# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ?

Сайт приемной комиссии <https://abitur.bspu.ru/>

## СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Перейти к подбору

### Программы вступительных испытаний - Творческие экзамены

- Программа вступительных испытаний - Музыкальное исполнительство
- Программа вступительных испытаний - Танец
- Программа вступительных испытаний - Рисунок
- Программа вступительных испытаний - Родной (башкирский) язык и литература
- Программа вступительных испытаний - Собеседование (44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование)
- Программа вступительных испытаний - Общая физическая подготовка
- Программа вступительных испытаний - Родной (татарский) язык и литература

### Подбор специальности

По уровню подготовки По наличию бюджетных мест  
По форме обучения Калькулятор ЕГЭ

УНИВЕРСИТЕТ КОЛЛЕДЖ

ПОДБОР СПЕЦИАЛЬНОСТИ

КАК ПОСТУПИТЬ

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Колледж

Бакалавриат и Специалитет

Магистратура

Аспирантура

Целевое обучение

Свободная квота

Платное обучение

Иностранному абитуриенту

# ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Башкирский государственный педагогический университет  
им. М.Акумулла»  
(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акумулла»)

Утверждено на заседании  
Ученого совета БГПУ им.М.Акумулла  
№ 2 от 23 октября 2023 г.  
ректор  
С.Т. Сагитов

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ И (ИЛИ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программа вступительных испытаний разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

### ПОРЯДОК И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Для проведения вступительных испытаний формируются экзаменационные группы абитуриентов.

Перед началом вступительных испытаний для абитуриентов проводятся консультации по содержанию программы вступительного испытания, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания и т.п.

Перед началом вступительного испытания абитуриент обязан представить предметной комиссии документ удостоверяющий личность и экзаменационный лист. Экзаменационный лист перед началом испытания берется в приемной комиссии. После окончания испытания экзаменационный лист с полученными результатами передается в приемную комиссию, а документ удостоверяющий личность возвращается абитуриенту.

Проведение вступительного испытания по общей физической подготовке организуется следующим образом:

- абитуриенту необходимо прибыть на место проведения экзамена за 30 минут до его начала с экзаменационным листом и документом удостоверяющим личность, предъявив их председателю предметной комиссии. При себе необходимо иметь соответствующую спортивную форму.

- список очередности прохождения абитуриентами испытаний устанавливается председателем предметной комиссии.

- результат, который абитуриент показал в контрольных испытаниях, трансформируется в баллы в соответствии с контрольными нормативами проведения вступительного испытания по общей физической подготовке и заносится в протокол. После окончания вступительных испытаний предметная комиссия выставляет набранные баллы в соответствующие протоколы и экзаменационные листы. Передача нормативов по ОФП при неудовлетворительной оценке или с целью улучшения отметки не допускается.

#### Плавание

На выполнение данного теста дается одна попытка. Тест проводится в плавательном бассейне.

Абитуриент обязан принести с собой плавки (купальник), шапочку, очки (по желанию), полотенце, а также мыльные принадлежности (мыло, губку, шампунь), сменную обувь. В противном случае он не будет допущен в плавательный бассейн для сдачи данного теста. Перед непосредственным выходом «на воду» необходимо тщательно помыться в душе, надеть купальный костюм, после чего выйти к плавательным дорожкам. Разминка на суше выполняется самостоятельно.

Заплывы формируются по 6 человек (по порядковому номеру экзаменационного листа).

Абитуриента вызывают к стартовой тумбочке. По команде «На старт!» необходимо подняться на тумбочку и встать на дальний ее край от воды. После чего подается «длинный» свисток, по которому принимается положение готовности у ближнего края тумбочки. По «короткому» сигналу выполняется старт. Также разрешается стартовать из воды или с бортика бассейна. Во время выполнения поворотов и на финише необходимо коснуться бортика рукой.

Абитуриенту разрешается плыть любым способом.

Результат не засчитывается в случае:

- ходьбы ногами по дну бассейна,
- использования ограничительных поплавок дорожки в качестве поддержки.

Если абитуриент не умеет плавать или слабо владеет навыками плавания (чувствует себя неуверенно), он обязан предупредить об этом экзаменаторов до старта.

#### Прыжок в длину с места

На выполнение данного теста дается две попытки. Тест проводится в спортивном зале.

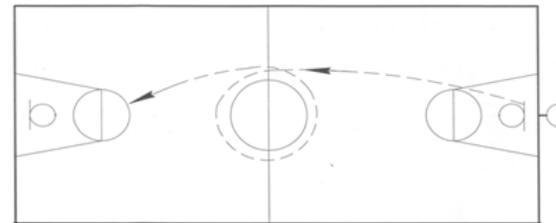
По команде экзаменатора абитуриент становится к линии и выполняет прыжок. После выполнения первой попытки сразу выполняется вторая. Результат определяется по месту приземления «по последней точке», т.е. если в момент приземления абитуриент отступает назад, или опирается назад на руки, то фиксируется это касание. Если в момент прыжка абитуриент наступает на линию старта, то результат не засчитывается. Лучший результат из двух попыток фиксируется в протоколе.

#### Баскетбол

На выполнение данного теста дается две попытки. Тест проводится в спортивном зале. Результат измеряется в секундах.

После того как абитуриента вызвали для выполнения теста, он становится с мячом на середине лицевой линии. По команде экзаменатора выполняет ведение мяча по прямой, обводит центральный круг, продолжает движение к противоположному щиту и выполняет бросок в кольцо. Время фиксируется по моменту попадания мяча в кольцо. Если мяч не попадает в кольцо, можно его подобрать и снова выполнить бросок, и т.д. до попадания. После прохождения первой попытки абитуриент возвращается на место старта и выполняет вторую попытку.

Попытка не засчитывается, если нарушаются правила баскетбола (двойное ведение, пробежка и т.п.). Лучшее время из двух попыток фиксируется в протоколе. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.



Сгибание и разгибание рук

На выполнение данного теста дается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

#### Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

На выполнение данного теста дается одна попытка.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «+», ниже – знаком «-».

# КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Результаты по выполнению упражнений оцениваются по двадцатибалльной системе.

В случае, если результат абитуриента по конкретному испытанию менее результата, представленного в таблице, за данное испытание абитуриент получает ноль баллов.

Окончательным результатом абитуриента является сумма баллов за все испытания.

Максимальное количество баллов в сумме составляет 100 баллов.

## НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ЮНОШИ)

№ п/п	Упражнения	20 б	18 б	16 б	14 б	12 б	10 б	8 б	6 б
1	Плавание 50 м	35с	40с	45с	50с	1м 00с	1м 10с	1м 20с	1м 30с
2	Прыжок в длину с места (см)	280	270	260	240	220	210	205	200
3	Баскетбол (передача, ловля, ведение, бросок мяча) (с)	9,5	10	11	12	14	16	18	19
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	65	60	55	50	45	40	35	30
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+20	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6

# КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Результаты по выполнению упражнений оцениваются по двадцатибалльной системе.

В случае, если результат абитуриента по конкретному испытанию менее результата, представленного в таблице, за данное испытание абитуриент получает ноль баллов.

Окончательным результатом абитуриента является сумма баллов за все испытания.

Максимальное количество баллов в сумме составляет 100 баллов.

## НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Упражнения	20 б	18 б	16 б	14 б	12 б	10 б	8 б	6 б
1	Плавание 50 м	45с	50с	55с	1м 00с	1м 10с	1м 20с	1м 30с	1м 40с
2	Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	205	200	180	170	160
3	Баскетбол (передача, ловля, ведение, бросок мяча) (с)	11,5	12	13	14	16	17	19	20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	55	50	45	40	35	30	25	20
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+25	+23	+20	+16	+14	+12	+10	+8

## КОНТАКТЫ

**ФИО:** Черепанов Николай Сергеевич



8 989 956 84 23



<https://bspu.ru/>



Раздел «Абитуриенту»

<https://abitur.bspu.ru/>



8 (347) 287-99-99

