

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

Утверждено на заседании
Ученого совета БГПУ им.М.Акумлы
№6 от 19 января 2026 г.
ректор
С.Т. Сагитов



ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ТВОРЧЕСКОЙ И (ИЛИ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программа вступительных испытаний разработана на основе
Федеральных государственных образовательных стандартов
среднего общего и среднего профессионального образования

Уфа

Особенности проведения вступительного испытания

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья имеют право на увеличение времени (но не более чем на 1,5 часа).

При проведении вступительных испытаний в очной форме (в университете):

Экзамен по физической подготовленности проводится в один день.

Форма одежды на экзамене по физической подготовленности - спортивная.

ТРЕБОВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

В экзамен по ОФП входят испытания по пяти видам упражнений у юношей и девушек:

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).

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	65	60	55	50	45	40	35	30

	полу, кол-во раз								
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+20	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6

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

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 оступает назад, или опирается назад на руки, то фиксируется это касание. Если в момент прыжка абитуриент наступает на линию старта, то результат не засчитывается.

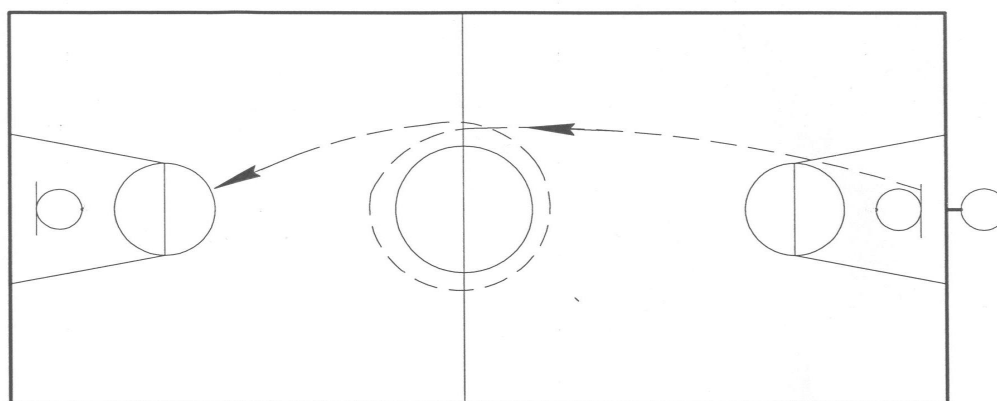
Лучший результат из двух попыток фиксируется в протоколе.

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 «+ ».

Программа составлена на базе обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования.

Рекомендуемая литература

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 2012.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
3. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – Москва: Едиториал УРСС, 2018.
5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016.
6. Иванов, И.Г. Теоретические основы методики физического воспитания / И.Г. Иванов. – Москва: ИНСАН, 2000.
7. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.

8. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2010.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва, Физкультура и спорт. – 2008.
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010.
14. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010.
15. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. -М.:Русское слово– учебник, 2018. – 216 с.
16. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры/ В. К. Пельменев. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
17. Рыбалов, Ю.В. Основы спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. – Сураж, 2013.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2003.