

Комитет по физической культуре и спорту
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБНОУ «Академия ледовых видов спорта
«Динамо Санкт-Петербург»



Н.В. Скарлыгина

Приказ от 06.02.2024 года № 32



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

**по основным профессиональным образовательным программам –
программам подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.03 Спорт на 2024-2025 учебный год**

г. Санкт-Петербург, 2024 год

1. Общие положения

- 1.1. Форма и порядок проведения вступительных испытаний в СПб ГБ ПОУ «Академии ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург» разработаны в соответствии с:
- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказом Министерства просвещения РФ от 02.09.2020 № 457 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»;
 - Приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 № 1422 «Об утверждении перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств»;
 - Правилами приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в СПб ГБ ПОУ «Академию ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург» на 2024-2025 уч. год;
 - Приказом Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» от 16.11.2022 № 997;
 - Приказом Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт»;
 - Уставом СПб ГБ ПОУ «Академии ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург».
- 1.2. Вступительные испытания при поступлении в СПб ГБ ПОУ «Академию ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург» по специальности 49.02.03 Спорт проводятся для выявления у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств.
- 1.3. Результаты вступительных испытаний оцениваются по бальной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических и психических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программы.

2. Порядок проведения.

- 2.1. Вступительные испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.03 Спорт проводятся в следующей форме:
1. Теоретическая часть - компьютерное тестирование на знание истории хоккея (конькобежного спорта) и правил игры;
 2. Практическая часть - выполнение контрольных упражнений (тестов) по общей физической подготовку (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП) для игроков и вратарей (конькобежцев).
- На выполнение каждого контрольного упражнения (теста) дается две попытки. В итоговый протокол вносится попытка с лучшим результатом.
- Итоговый рейтинг определяется путем сложения баллов, полученных в результате сдачи компьютерного тестирования и баллов за выполнения контрольных упражнений (тестов).
- 2.2. В случае равенства баллов в итоговом рейтинге, преимущественное право на зачисление имеют абитуриенты:
- имеющие более высокий средний балл аттестата.
- 2.3. Вступительные испытания проводятся на русском языке в соответствии с расписанием вступительных испытаний. Для проведения вступительных испытаний формируются группы из числа лиц, подавших необходимые документы.
- 2.4. Решение о допуске к вступительным испытаниям принимается приемной комиссией.

- 2.5. Вступительные испытания проводятся на территории СПб ГБ ПОУ «Академии ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург» по адресу: г Санкт-Петербург, пер. Каховского, д.2Б, теоретическая часть в компьютерном классе отделения ПО, практическая часть на ледовом катке и плоскостных сооружениях. Расписание вступительных испытаний (дата, время, экзаменационная группа и место проведения, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте, а также на информационном стенде приемной комиссии не позднее, чем за два дня до их проведения.
- 2.6. В день вступительных испытаний для абитуриентов проводится инструктаж по технике безопасности, предъявляемым требованиям, критерии оценки, технологии и порядке проведения испытаний.
- 2.7. Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним решением приемной комиссии, по индивидуальному графику, до их полного завершения в соответствии с расписанием.
- 2.8. Результаты вступительных испытаний протоколируются.
- 2.9. Поступающий имеет право ознакомиться с протоколом вступительных испытаний в установленном порядке.
- 2.10. Абитуриенты, не принятые в учреждение на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования за счет бюджетных ассигнований бюджета субъекта Российской Федерации, как не прошедшие вступительные испытания, имеют право подать заявление о приеме для обучения на основе договоров об оказании платных образовательных услуг, при этом абитуриентам могут быть зачтены результаты вступительных испытаний, показанные ранее, либо она вправе сдать вступительные испытания повторно.

3. Перечень вступительных испытаний

- 3.1. Для лиц, поступающих на обучение по образовательной программе по специальности 49.02.03 Спорт включают:
- 1) Теоретическая часть – компьютерное тестирование на знание истории хоккея (конькобежного спорта) и правил игры в хоккей по темам:
 - история хоккея (конькобежного спорта) в СССР;
 - история хоккея (конькобежного спорта) в Российской Федерации;
 - правила игры в хоккей (конькобежный спорт).
 - 2) Контрольные упражнения (тесты):
 - а) по общей физической подготовке (ОФП):*

Для юношей:

 - бег 30 м. (старт с места, сек);
 - подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
 - прыжок в длину с места (м.).

Для девушек:

 - бег 30 м. (старт с места, сек);
 - отжим от пола-сгибание и разгибание рук (количество раз);
 - прыжок в длину с места (м.).
 - б) по специальной физической подготовке (СФП):*

Для игроков:

 - бег на коньках лицом вперед 30 м. (старт с места, сек);

- бег на коньках спиной вперед 30 м. (старт с места, сек.);
- челночный бег на коньках 6 x 9 м (старт с места, сек);
- бег на коньках слаломный без шайбы (старт с места, сек);
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (старт с места, сек).

Для вратарей:

- бег на коньках 18м. лицом вперед в стойке вратаря (старт с места, сек);
- бег на коньках 18 м. спиной вперед в стойке вратаря (старт с места, сек.);
- челночный бег 10 x 10 м. (старт с места, сек);
- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной в стойке вратаря (старт с места, сек);
- бег на коньках челночный в стойке вратаря (старт с места, сек.).

Конькобежный спорт:

- бег на 30м (старт с места, сек.)
- бег 60м (старт с места, сек.)
- прыжок в длину с места (м.)
- тройной прыжок в длину с места (м.)
- бег 1500м (старт с места, мин.)

4. Содержание контрольных упражнений (тестов)

4.1. Содержание контрольных упражнений (тестов) по общефизической подготовке (ОФП):

- Бег 30м (сек.). проводится по прямой беговой дорожке стадиона с высокого старта. В забеге участвуют не более шести человек. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Участник нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки (количество раз).

- Отжим от пола-сгибание и разгибание рук (количество раз). В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно. При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибания руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий (количество раз), фиксируемых экзаменатором.

- Прыжок в длину с места (м). прыжок совершается из исходного положения ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед, абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние, с последующим приземлением на две ноги. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки по длине прыжка в сантиметрах.

4.2. Содержание контрольных упражнений (тестов) по специальной физической подготовке (СФП)

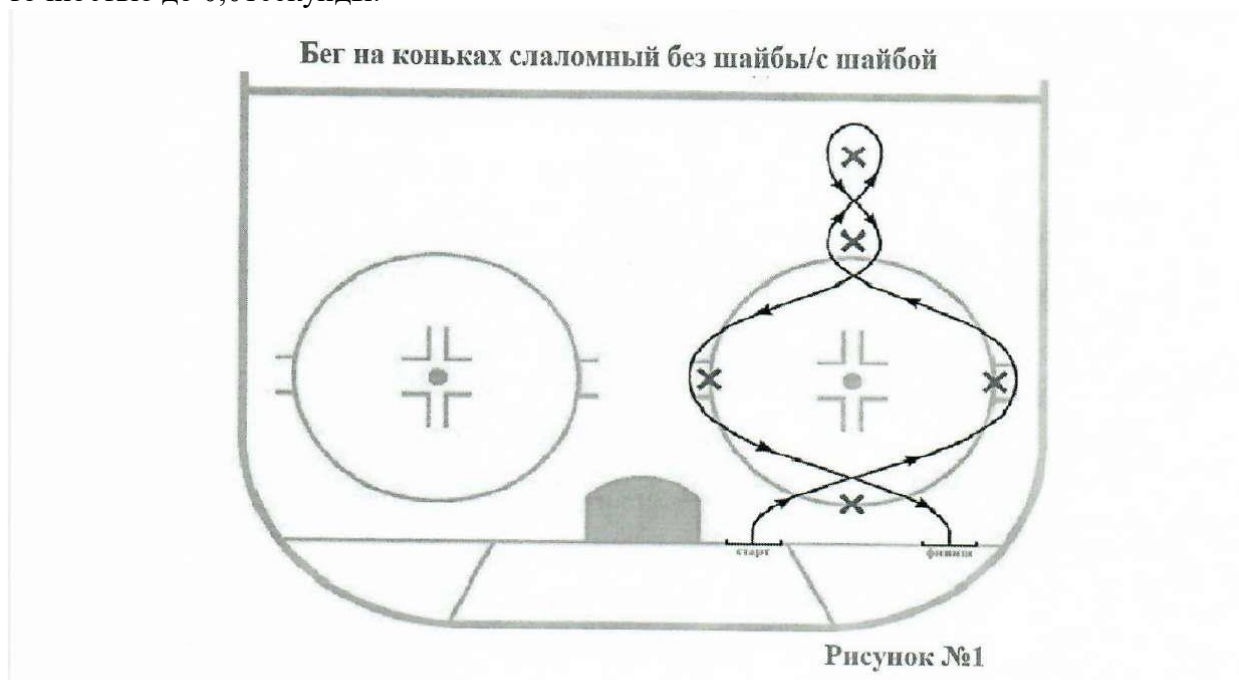
4.2.1. По виду спорта Хоккей:

1. Для игроков:

- Бег на коньках 30м (сек.). выполняется на прямом участке хоккейной площадки. Определяется время преодоления 30-ти метрового отрезка с высокого старта. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.). упражнение выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Абитуриент по сигналу стартует с лицевой линии, после прохождения отрезка 9м выполняет полное торможение. Таким образом преодолеваются шесть отрезков. Финиш после прохождения шестого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 6-ти отрезков в момент пересечения финишной линии. Участник, нарушивший правила, снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- Бег на коньках слаломный без шайбы (сек.) (рисунок №1). По сигналу абитуриент стартует и обегает с ведением шайбы 5 стоек, 4 из которых расположены по периметру круга вбрасывания и одна на расстоянии 17,5 м. от линии старта, напротив верхней стойки на круге вбрасывания, и финиширует на линии старта. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.



2. Для вратарей:

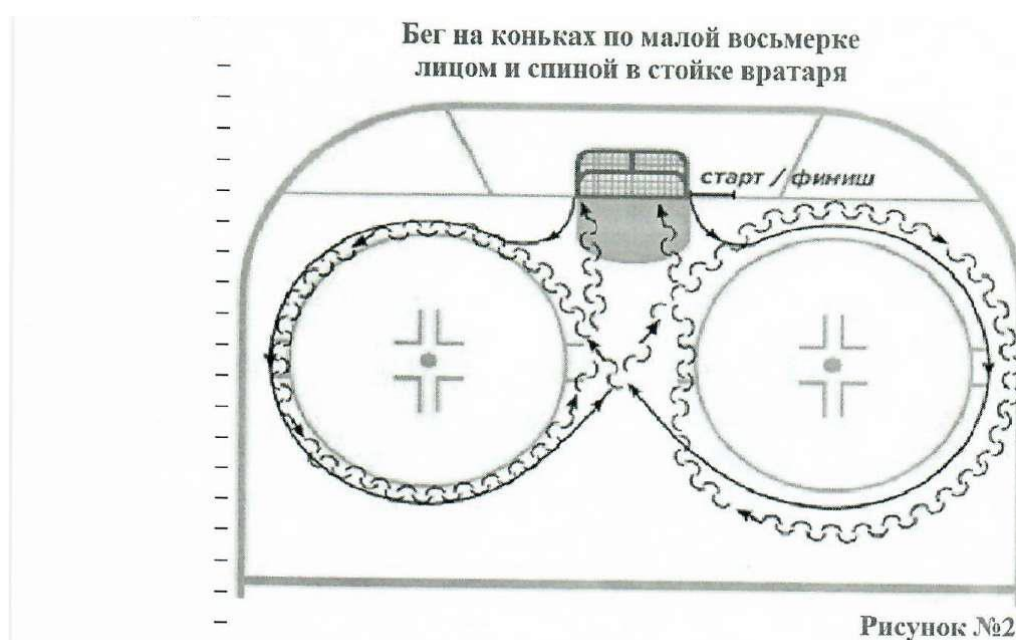
- Бег на коньках 18м лицом вперед (сек.). выполняется на прямом участке хоккейной площадки. Определяется время преодоления 18-ти метрового отрезка из исходного положения «основная стойка». Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- Бег на коньках 18м спиной вперед (сек.). Выполняется на прямом участке хоккейной площадки. Определяется время преодоления 18-ти метрового отрезка из исходного положения «основная стойка». Участник, нарушивший правила снимается с выполнения

упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- Челночный бег на коньках 10х10м (сек.). упражнение выполняется в движение по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Абитуриент по сигналу стартует лицом вперед, из исходного положения «основная стойка», в обратном направлении движется спиной вперед до линии старта и выполняет полное торможение, в обратном направлении движется спиной вперед до линии старта и выполняет полное торможение. Таким образом, преодолеваются пять отрезков. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения синей линии. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной в стойке вратаря (сек.) (рисунок № 2). При выполнении теста абитуриент стартует от левой штанги ворот. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед первый круг, делает поворот на 180 градусов, обегает спиной вперед второй круг и вкатывается в ворота касаясь правым коньком правой штанги ворот. Затем повторяет все движения в обратном порядке финиширует, вкатываясь в ворота и касается левым коньком левой штанги ворот. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Для выполнения упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.



- Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек.) (рисунок № 3). При выполнении теста абитуриент по сигналу стартует в стойке вратаря от левой штанги ворот, движется лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняется торможение, касается ворот любой частью тела. Затем движется лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняется торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Далее движения повторяются в обратном порядке. Для выполнения

упражнения даются две попытки, в итоговый протокол заносится результат лучшей попытки. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря

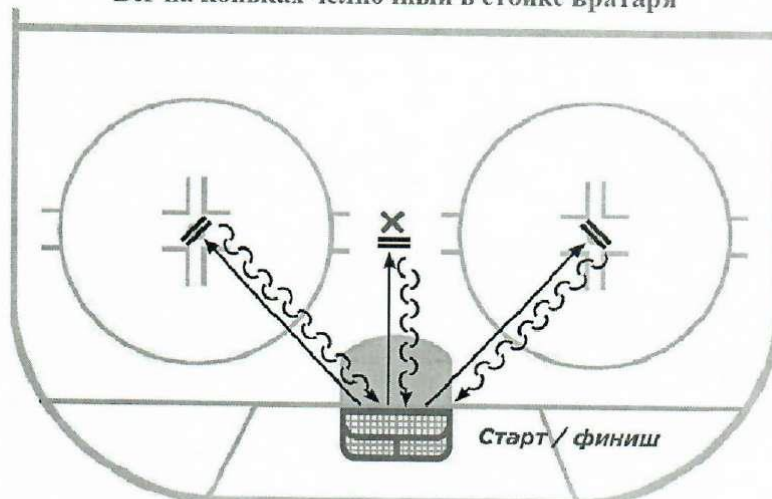


Рисунок №3

4.2.2. По виду спорта Конькобежный спорт

Демонстрация техники бега на коньках:

1. Со старта
2. По повороту
3. По прямой

1. Демонстрация техники бега на коньках со старта

Выполнение без ошибок:

- Принятие стартового положения:

положение стоп к линии старта (абитуриент принимает наиболее удобное для него положение - либо одна впереди развернута, либо под углом наружу, либо внутрь, либо перпендикулярно к линии старта).

Вес тела на впереди стоящей ноге, сзади стоящая в упоре.

Ноги согнуты под прямым углом, одноимённая рука впереди стоящей ноги, согнута перед грудью, другая - отведена назад, голова наклонена вперед.

Первый шаг со старта - короткий, впереди стоящей ногой.

Выполнить 5 шагов, увеличивая каждый последующий шаг.

Градации ошибок

1.1 Незначительные ошибки:

- 1.1.а. Продолжительный семенящий бег со старта;
- 1.1.б. излишне высоко поднятые или опущенные плечи;
- 1.1.в. Резкий переход со стартовых шагов в бег по дистанции;
- 1.1.г. Недостаточный разворот стоп при выполнении первых шагов бега со старта.

1.2 Значительные ошибки:

- 1.2.а. чрезмерно широкий первый шаг;
- 1.2.б. Недостаточное выдвижение таза вперед;
- 1.2.в. Вес тела на сзади стоящей ноге;
- 1.2.г. Проскальзывание конька опорной ноги, при выполнении первого шага.

1.3. Грубые ошибки:

- 1.3.а. Выполнение отталкивания излишне вверх;
- 1.3.б. при принятии стартового положения, к впереди стоящей ноге опускается разноименная рука;
- 1.3.г. Падение.

Таблица подсчета баллов за выполнение упражнения – демонстрация техники бега на коньках со старта

20	Без ошибок
18	Одна незначительная ошибка
16	Две-три незначительные ошибки
12	Одна значительная ошибка или четыре незначительные ошибки
10	Две значительные ошибки
8	Три значительные ошибки
4	Одна грубая ошибка или четыре значительных ошибки
0	Две и более грубых ошибки

2. Демонстрация техники бега на коньках по повороту

Выполнение без ошибок:

Разгибая левую ногу, вывести сильно согнутую правую вперед - влево и поставить под правое плечо. Разгибая правую ногу, левую поставить под левое плечо вперед – влево.

Градации ошибок

2.1 Незначительные ошибки:

- 2.1.а. Небольшое отведение плеч внутрь или наружу поворота;
- 2.1.б. Недостаточный отрыв ото льда конька толчковой ноги;
- 2.1.в. Недостаточный разворот носка конька относительно радиуса поворота;
- 2.1.г. Недостаточное разгибание правой руки.

2.2 Значительные ошибки:

- 2.2.а Плечи не параллельны поверхности льда;
- 2.2.б Постановка ног раньше начала отталкивания;
- 2.2.в Неуверенная постановка левого конька на внешнее ребро;
- 2.2.г Бег в высокой посадке.

2.3 Грубые ошибки:

- 2.3.а Падение;
- 2.3.б Смещение ОЦТ на пятки коньков;
- 2.3.в Опора левой рукой на лед.

Таблица подсчета баллов за выполнение упражнения – демонстрация техники бега на коньках по повороту

25	Без ошибок
22	Одна незначительная ошибка
18	Две-три незначительные ошибки
16	Одна значительная ошибка или четыре незначительные ошибки
12	Две значительные ошибки
10	Три значительные ошибки
4	Одна грубая ошибка или четыре значительных ошибки
0	Две и более грубых ошибки

3. Демонстрация техники бега по прямой

Выполнение без ошибок:

Отталкивание из положения «группировки». Разгибая толчковую ногу, смещаясь выполнить постановку маховой ноги на опору на внешнее ребро конька. Свободное одноопорное скольжение с одновременным подтягиванием толчковой ноги.

Градации ошибок.

3.1 Незначительные ошибки:

- 3.1.а Подтягивание ноги слегка развернутым носком внутрь или наружу;
- 3.1.б Незначительное «заваливание» внутрь толчковой ноги в начале отталкивания;
- 3.1.в Недостаточное разгибание толчковой ноги;
- 3.1.г Недостаточная амплитуда движения руками.

3.2 Значительные ошибки:

- 3.2.а Отсутствие фазы подтягивания (заведения) свободной ноги;
- 3.2.б Вертикальные движения плечами при каждом шаге;
- 3.2.в Бег в высокой посадке
- 3.3 Грубые ошибки:
 - 3.3.а Падение;
 - 3.3.б Постановка ноги в положение противоупора;
 - 3.3.в Движение бедра назад после окончания отталкивания.

Таблица подсчета баллов за выполнение упражнения – демонстрация техники бега на коньках по прямой

25	Без ошибок
22	Одна незначительная ошибка
18	Две-три незначительные ошибки
16	Одна значительная ошибка или четыре незначительные ошибки
12	Две значительные ошибки
10	Три значительные ошибки
4	Одна грубая ошибка или четыре значительных ошибки
0	Две и более грубых ошибки

5. Система оценки.

- 5.1. Результат, показанный при выполнении каждого контрольного упражнения (теста) оценивается в баллах, согласно Приложения 1, и заносится в итоговый протокол испытания.
- 5.2. Результаты вступительных испытаний по каждому поступающему определяются наибольшей суммой баллов, полученных за все контрольные упражнения (тесты).
- 5.3. Проходной балл по результатам вступительных испытаний устанавливается приемной комиссией и утверждается приказом директора академии.

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (юноши) (ИВС - хоккей).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения		Уровень подготовки, баллы									
оценка		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки/Вратари	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Прыжки в длину с места (см)	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
	Бег 30м (сек.)	5,40	5,20	5,00	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,35	4,30
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Полевые игроки	Бег на коньках лицом вперед 30 м (сек.)	6,00	5,50	5,00	4,80	4,70	4,60	4,50	4,45	4,40	4,35
	Бег на коньках спиной вперед 30м (сек.)	6,60	6,40	6,20	6,00	5,80	5,65	5,55	5,40	5,30	5,20
	Челночный бег на коньках 6х9м 9 (сек.)	15,50	15,00	14,50	14,00	13,50	13,25	13,00	12,75	12,50	12,25
	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек.)	12,00	11,75	11,50	11,25	11,00	10,75	10,50	10,25	10,00	9,75
	Бег на коньках слаломный с шайбой (сек.)	12,50	12,00	11,75	11,50	11,25	11,00	10,75	10,75	10,25	10,00
	Бег на коньках по кругу (3 круга)	48,0	47,0	47,3	46,0	46,3	45,5	44,3	43,0	43,3	42,0
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Вратари	Бег на коньках лицом вперед 18м (сек.)	4,30	4,20	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,35
	Бег на коньках спиной вперед 18м (сек.)	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20
	Челночный бег 10х10м, сек.	30,50	30,00	29,50	29,00	28,75	27,50	27,25	27,00	26,75	26,50
	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	34,00	33,50	33,00	32,50	32,00	31,50	31,00	30,50	30,00	29,50
	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)	34,00	33,50	33,00	32,50	32,00	31,50	31,00	30,50	30,00	29,50

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (девушки) (ИВС - хоккей).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения		Уровень подготовки, баллы									
оценка		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки/Вратари	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
	Прыжки в длину с места (см)	145	150	155	160	165	170	175	180	190	200
	Бег 30м (сек.)	5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Полевые игроки	Бег на коньках лицом вперед 30 м (сек.)	6,40	6,20	6,10	6,00	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,25
	Бег на коньках спиной вперед 30м (сек.)	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00
	Челночный бег на коньках 6х9м 9 (сек.)	17,50	17,00	16,50	16,00	15,50	15,00	14,75	14,50	14,25	14,00
	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	13,25	13,00	12,75	12,50	12,25	12,00	11,75	11,50	11,25	11,00
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбой (сек.)	14,25	14,00	13,75	13,50	13,25	13,00	12,75	12,50	12,25	12,00
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Вратари	Бег на коньках лицом вперед 18м (сек.)	6,30	6,10	5,90	5,70	5,50	5,30	5,10	4,90	4,70	4,50
	Бег на коньках спиной вперед 18м (сек.)	7,75	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50
	Челночный бег 10х10м, сек.	37,50	37,00	36,50	36,00	35,50	35,00	34,50	34,00	33,50	33,00
	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	45,00	43,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00
	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)	47,00	45,00	43,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (юноши) (ИВС - шорт-трек).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения	оценка	Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения	оценка	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек)		48.0	47.7	47.1	46.9	46.7	46.3	45.9	45.5	45.3	45.0
Бег на коньках 1500 м (мин. сек)		2.40.0	2.39.0	2.38.0	2.37.0	2.36.0	2.35.0	2.34.0	2.33.0	2.30.0	2.29.0

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (юноши) (ИВС - конькобежцы).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения	оценка	Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения	оценка	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек) (для крытых катков)		45,00	44,09	44,00	43,07	43,00	43,07	42,00	41,07	41,00	40,9
Бег на коньках 1500 м (мин. сек) (для крытых катков)		2.20.0	2.19.7	2.18.4	2.16.00	2.15.7	5.14.4	2.13.4	2.12.00	2.11.04	2.10.00

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (девушки) (ИВС - шорт-трек).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения	оценка	Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения	оценка	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек)		51.0	49.7	49.1	48.9	48.7	48.3	47.9	47.5	47.3	46,5
Бег на коньках 1500 м (мин. сек)		2.50.0	2.49.0	2.48.0	2.47.0	2.46.0	2.45.0	2.44.0	2.43.0	2.41.0	2.40.0

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (девушки) (ИВС - конькобежцы).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения	оценка	Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения	оценка	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек) (для крытых катков)		46,00	45,09	45,06	45,03	45,00	44,09	44,05	44,03	44,00	43,9
Бег на коньках 1500 м (мин. сек) (для крытых катков)		2.29.0	2.28.0	2.27.0	2.26.00	2.25.0	2.24.0	2.20.0	2.18.00	2.14.00	2.12.00

Санкт-Петербургское бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Протокол вступительных испытаний

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Отметка о допуске к сдаче	Оценка результатов специальной физической подготовки			Итоговая сумма баллов	Результат сдачи нормативов	Подпись председателя экзаменационной комиссии
				Членство в сборных командах	Лучший спортивный результат	Спортивный разряд, звание			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____

