

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема  
поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную  
предпрофессиональную программу по «БАДМИНТОНУ»  
на этап начальной подготовки 1 года обучения  
Для зачисления необходимо набрать не менее 50 баллов**

№	Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
			25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1	Координация	Челночный бег 3 x 10 (сек)	9,0	9,2	9,4	9,6	10,0	9,5	9,7	9,9	10,0	10,2
2	Скоростно-силовые качества	Метания волана на дальность (метр)	5	4	3	2	1	4	3	2	1	0,5
3		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	135	130	125	120	130	125	120	115	110
4	Быстрота	Быстрота мышления на неожиданно появившийся предмет	10	8	6	4	2	8	6	4	2	1

### Описание тестовых заданий

**1. Челночный бег 3x10.**

Тестовое задание «челночный бег» предназначен для оценки координации.

Описание тестового задания: Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из положения высокого старта, с поворотом на ограничительной линии, длина бегового отрезка составляет 10м. Испытуемый пробегает 3 отрезка.

Оборудование: ровный, нескользкий пол; секундомер, ограничительные указатели.

Указания для испытуемого: встать позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», испытуемый бежит как можно быстрее до указателя, касается его рукой, развернувшись, бежит в обратную сторону до линии старта. Добежав до него, точно также касается рукой, после касания продолжает бег в обратную сторону. Таким образом, должен пробежать три отрезка. Тестовое задание выполняется один раз. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения.

## ***2. Метание волана на дальность.***

Тестовое задание «метание волана на дальность» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: Выполняется от стартовой линии. Одной рукой метается волан на дальность. Дается по две попытки.

Оборудование: волан, рулетка, мел.

Указание для испытуемого: Испытуемый принимает исходное положение: полубоком, ноги на ширине плеч, одна нога впереди другой, в руках испытуемого волан. После команды тренера, испытуемый метает волан как можно дальше.

Записывается расстояние, которое преодолел волан от линии старта до места приземления, показанное в каждом метании. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины метания волана осуществляется при помощи рулетки. Дальность метания измеряется в метрах.

## ***3. Прыжок в длину с места.***

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого: Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения.

## ***4. Быстрота мышления на неожиданно появившийся предмет***

Тестовое задание «быстрота мышления на неожиданно появившийся предмет» предназначен для определения быстроты.

Описание тестового задания: На стене мелом чертят прямоугольник размером 2 x 1,5м. Нижняя черта находится на расстоянии 1,5м от пола. Испытуемый располагается на расстоянии 4м от стены к центру прямо. Тренер, стоя за спиной испытуемого на расстоянии 2м, бросает теннисные мячи с максимальной силой 10 раз в разные точки. Фиксируется количество пойманных мячей. Дается одна попытка.

Оборудование: мячи теннисные, мел.