

**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.