

Приложение № 9 к Положению
об особенностях индивидуального отбора
поступающих для обучения по
дополнительным общеобразовательным
программам утверждённым приказом
№100 от 28.04.2018г.

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 (7,8 - 8,8 лет)
Для зачисления необходимо набрать минимальный – 20баллов
максимальный - 100 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)	9,0-9,1	9,2-9,3	9,4-9,5	9,6-9,9	10,0- - 11,0	9,5-9,6	9,7- - 9,8	9,9-10, 0	10,1- - 10,2	10,3- - 11,5
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)	145 - 140	139 - 135	134 - 131	130 - 125	124 - 120	130 - 126	12 5 - 11 9	120 - 116	115 - 111	110 - 100
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.

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу по «Бадминтону» на этап начальной подготовки 2 года обучения (8,5 -9,11лет)

ОФП, СФП		Баллы		
		5	4	3
1	Бег 30 м, сек	не более 5,8 не более 6,3	не более 6,0 не более 6,5	не более 6,2 не более 6,8
2	Челночный бег 6 x 5м	не более 8,9 не более 9,3	не более 9,2 не более 9,7	не более 9,6 не более 10,0
3	Прыжок в длину с места, см	не менее 175 не менее 162	не менее 173 не менее 160	не менее 170 не менее 158
4	Метание волана, м	не менее 5,2 не менее 4,2	не менее 5,0 не менее 4,0	не менее 4,8 не менее 3,8

5	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30сек.	не менее 13	не менее 11	не менее 9
* - нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу по «Бадминтону» на этап начальной подготовки 3года обучения (9,5– 10,11 лет)

ОФП, СФП		Баллы		
		5	4	3
1	Бег 30 м, сек	не более 5,7 не более 6,2	не более 5,9 не более 6,4	не более 6,1 не более 6,6
2	Челночный бег 6 x 5м	не более 8,8 не более 9,1	не более 8,9 не более 9,5	не более 9,4 не более 9,7
3	Прыжок в длину с места, см	не менее 180 не менее 162	не менее 178 не менее 160	не менее 176 не менее 158
4	Метание волана, м	не менее 5,2 не менее 4,2	не менее 5,0 не менее 4,0	не менее 4,8 не менее 3,8
5	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30сек.	не менее 14	не менее 12	не менее 10
* - нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

Описание тестовых заданий для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2,3 года обучения

1. Бег 30 м/с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

2. 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.

3. *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.

4. *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.

5. *Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30сек.*

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

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Указания для испытуемого: При выполнении этого упражнения важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя боком к скамейке, необходимо сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. Учащийся, в момент прыжка, должен «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку.