

**ПРОГРАММА**  
**индивидуального отбора в группы НП-1**  
**МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада» на 2016-2017 учебный год.**

| № | Тесты<br>ОФП  | Что оценивается   | Критерий оценки  |
|---|---|---|--|
| 1 | <b>Бег 30 м.</b><br>Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров.  | быстрота  | Фиксация времени по секундомеру, вносится в протокол                 |
| 2 | <b>Челночный бег 3x10м.</b><br>Старт с места, десятиметровый отрезок 3 раза от фишки к фишке.   | быстрота  | Фиксация времени по секундомеру, вносится в протокол                 |
| 3 | <b>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</b><br>Выполняется прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Количество попыток - 2. Учитывается лучший результат.   | скоростно-силовые способности                           | Лучший показанный результат, вносится в протокол                     |
|   | <b>СФП</b>  |   |  |
| 4 | <b>Бег 30м. между отметками</b><br>Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. (бег между отметок 1,3.5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны задание выполняется 2 раза: без мяча (Т-1), с мячом (Т-2))  | техника ведения мяча, мышление                          | формула вычисления оценки (Т-2:Т-1=                                  |
| 5 | <b>Игра Салки (площадка 9X12)</b><br>Задача: осалить за 20 секунд как можно больше человек.   | игровая одаренность                                     | Количество осаленных участников                                      |
| 6 | <b>Тест на точность удара внутренней стороной стопы (задача сбить конусы)</b><br>Выполняется по 5 ударов правой, левой ногами в цель, состоящую из 4 конусов с расстояния 8 метров  | техника удара внутренней стороной стопы, точность удара | Количество сбитых конусов  |
| 7 | <b>Жонглирование в движении (дистанция 10 метров)</b><br>Первое движение начинается без помощи рук (подкидки), поднять мяч в воздух и подбить мяч максимальное количество раз (любой частью тела) при прохождении дистанции (при падении мяча на землю упражнение возобновляется с места последнего касания мяча) | техника владения мячом, координационные способности     | Количество подбиваний  |
| 8 | <b>Попади в ворота (площадка 16X16)</b><br><b>Взять мяч добежать до центра поставить мяч и ударить по воротам (выполняется 4 удара, удары производятся в ворота 4 шт.)</b>  | точность удара, координационные способности             | Количество попаданий, фиксация времени по секундомеру ( 42 секунды)  |
| 9 | <b>Игра (3X3/ 4X4/5X5) продолжительность 5 минут.</b>   | Мышление, координационные способности                   | Ориентирование на поле, в команде, умение понимать игровую ситуацию. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|                                   |                        | баллы  |        |        |
|-----------------------------------|------------------------|--------|--------|--------|
|                                   |                        | 5      | 4      | 3      |
| <b>ОФП</b>                        |                        |        |        |        |
| <b>Быстрота</b>                   |                        |        |        |        |
| 1                                 | Бег на 30 м.           | 6.4сек | 6.5сек | 6.6сек |
| 2                                 | Челночный бег 3 x10    | 9.0сек | 9.1сек | 9.3сек |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> |                        |        |        |        |
| 3                                 | Прыжок в длину с места | 145см  | 140см  | 135см  |

|            |  | баллы         |             |             |            |
|------------|--|---------------|-------------|-------------|------------|
|            |  | 5             | 4           | 3           | 2          |
| <b>СФП</b> |  |               |             |             |            |
| 1          | Бег 30м. между конусами                          | 1,1-1,3 сек   | 1,4-1,6 сек | 1,7-1,9 сек | 2,0 сек    |
| 2          | Игра Салки (площадка 9 X 12)                     | 5 человек     | 4 человека  | 3человека   | 2 человека |
| 3          | Тест на точность удара внутренней стороной стопы | 4 раза        | 3 раза      | 2 раза      | 1раза      |
| 4          | Жонглирование в движении (дистанция 10 метров)   | 8 и более раз | 4 -7раз     | 1-3раза     | -          |
| 5          | Попади в ворота (площадка 16X16)                 | 4раза         | 3раза       | 2раза       | 1раз       |
| 6          | Игра (3X3/ 4X4/5X5) продолжительность 5 минут.   | 3бал.         | 2бал.       | 1бал.       | -          |