Додаток № 1 до навчальної програми гуртка з бадмінтону

Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року
із фізичної та спеціальної підготовки вихованців Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» відділення БАДМІНТОНУ
груп основного рівня оздоровчого напряму (ОН) 1 року навчання
і груп основного рівня фізкультурно-спортивного напряму (ОФС) 1 та 2 років навчання

№	ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ	ОН 1 рік навчання 9 -10 р.	ОФС 1 рік навчання 10– 11р.	ОФС 2 рік навчання 11 – 12 р.
I	**Фізична підготовка :**			
1	Човниковий біг 6 х 5 м (сек.)	12,8	12,2	12,0
2	Біг 30 м з високого старту (сек.)	6,0	5,7	5,4
3	Біг 92 м зі зміною напрямку («ялинкою») (сек.)	32,0	31,5	31,0
4	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. (разів)	17	19	23
5	Стрибок у довжину з місця (см)	165	170	175
6	Стрибок вгору поштовхом двох ніг (см)	35	37	40
7	Метання набивного м’яча (1 кг) із-за голови двома руками сидячи (м)	3,0	4,5	5,0
	стоячи (м)	6,5	8,0	9,0
	в стрибку з місця (м)	5,5	7,0	8,0
II	**Технічна підготовка** (для 1 року навчання) :			
1	Виконання основної стійки і вибір місця. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Виконання жонглювання та ударів справа та зліва у визаченій та довільній послідовності. Виконання подачі та удару над головою.			
	Для 2-3 року навчання :			
2	Підбивання (жонглювання) ракеткою	-	45	47
3	Коротка подача	-	5 р. із 10 спроб	7 р. з 10 спроб
4	Високо-далека подача	-	5 р. із 10 спроб	7 р. з 10 спроб
5	Прямий удар зверху у зазначену зону 1,2,3,4	-	6 р. із 10 спроб	8 р. з 10 спроб
6	Прийом «смеш» коротким ударом	-	6 р. із 10 спроб	8 р. з 10 спроб
7	Скорочений удар з центру майданчика	-	4 р. із 10 спроб	6 р. з 10 спроб
III	**Інтегральна підготовка :**			
1	Втрати волана при подачі у грі (%)	-	15	10
2	Помилки при прийомі подачі (%)	-	15	10
3	Одиночні та парні ігри (кількість ігор на рік)	-	14	20