

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа**  
**«Свердловский центр образования»**

|                                                                                             |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Рассмотрено»</b><br>На педагогическом совете<br>Протокол №_6_<br>от « 22 » _мая_2020 г. | <b>«Утверждено»</b><br><br>Приказ № 131 -ОД<br>от « 28 » _августа_2020_ г. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Бадминтон»**  
**(базовый уровень)**

Направленность:  
Физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов: 72 часа

Разработчик: Павлов Александр  
Фёдорович, педагог ДО.

п. им. Свердлова  
2020 год

**Пояснительная записка.**

Дополнительная, общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273 - ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Целью физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа спортивной секции по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс кружка. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 15-25 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность обучения- 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Программа обучения. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Условия выполнения программы:

- Количество детей в кружках от 15 человек.
- В школе имеется методический материал с описанием основных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных занимающимися в спортивной секции.

Формы и построение занятий.

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 2 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Прогнозируемый результат.

Результаты освоения программного материала спортивной секции по бадминтону оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программного материала спортивной секции по бадминтону, в единстве с освоением материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

В результате освоения программы по бадминтону занимающиеся должны: знать /понимать:

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                                                                                                        | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 1.       | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз                                                                                  | 8–10  | 11–15 | 16–20 | 21–25  | 26–30  |
| 2.       | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки | 22    | 22    | 18    | 16     | 14     |
| 3.       | Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз         | 4–6   | 6–8   | 8–10  | 10–12  | 12–14  |
| 4.       | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз                               | 2     | 3–4   | 4–6   | 5–7    | 6–8    |
| 5.       | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз                               | 2     | 3–4   | 4–6   | 5–7    | 6–8    |
| 6.       | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию                                                                              | 1–3   | 2–4   | 3–5   | 4–6    | 5–7    |

|    |                                                                                        |   |   |   |     |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----|-----|
|    | площадки, кол-во раз                                                                   |   |   |   |     |     |
| 7. | Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз | – | – | – | 4–5 | 5–6 |

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне**

**Содержание программы кружка.**

Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и

подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра

в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся.

#### Тематический план (2 раза в неделю по 1 часу)

| № п/п | Наименование тем                                                                                         | Всего часов | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------|
| 1.    | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.                | 6           | 2                        | 4                       |
| 2.    | Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.                                    | 2           | 2                        |                         |
| 3.    | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.                                                | 6           |                          | 6                       |
| 4.    | Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).                  | 8           | 1                        | 7                       |
| 5.    | Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.                                                     | 3           |                          | 3                       |
| 6.    | Обучение техники приема подачи.                                                                          | 3           |                          | 3                       |
| 7.    | Техника и тактика парной игры.                                                                           | 4           | 1                        | 3                       |
| 8.    | Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева). | 7           | 1                        | 6                       |
| 9.    | Совершенствование основных ударов в бадминтоне.                                                          | 3           |                          | 3                       |
| 10.   | Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).                                                    | 3           | 1                        | 2                       |
| 11.   | Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).                                         | 7           | 1                        | 6                       |
| 12.   | Совершенствование сеточного удара.                                                                       | 3           |                          | 3                       |
| 13.   | Круговая тренировка, общефизическая подготовка.                                                          | 5           |                          | 5                       |
| 14.   | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.                                                          | 9           |                          | 9                       |
| 15.   | Сдача контрольных нормативов.                                                                            | 3           |                          | 3                       |
| Итого |                                                                                                          | 72          | 9                        | 63                      |

### **Учебно-методические пособия**

#### **для обучающихся:**

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ. культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.

### **Учебно-методические пособия**

#### **для родителей:**

1. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
2. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
3. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

### Календарно-учебный график

| №<br>п/п | Наименование тем                                                                          | План | Факт | Примечание |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------------|
| 1        | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. |      |      |            |
| 2        | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. |      |      |            |
| 3        | Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.                     |      |      |            |
| 4        | Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.                     |      |      |            |
| 5        | Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.                         |      |      |            |
| 6        | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. |      |      |            |
| 7        | Круговая тренировка, общефизическая подготовка.                                           |      |      |            |
| 8        | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.                                 |      |      |            |
| 9        | Изучение техники передвижения по площадке.                                                |      |      |            |
| 10       | Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне                                        |      |      |            |
| 11       | Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.                                        |      |      |            |
| 12       | Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.                                        |      |      |            |
| 13       | Обучение техники приема подачи.                                                           |      |      |            |
| 14       | Круговая тренировка, общефизическая подготовка.                                           |      |      |            |
| 15       | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.                                           |      |      |            |
| 16       | Обучение техники выполнения короткой подачи.                                              |      |      |            |
| 17       | Обучение техники выполнения короткой подачи.                                              |      |      |            |
| 18       | Обучение техники приема подачи.                                                           |      |      |            |
| 19       | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.                                 |      |      |            |
| 20       | Круговая тренировка, общефизическая подготовка.                                           |      |      |            |
| 21       | Обучение техники выполнения плоской подачи.                                               |      |      |            |
| 22       | Обучение техники выполнения плоской подачи.                                               |      |      |            |
| 23       | Обучение техники приема подачи.                                                           |      |      |            |
| 24       | Совершенствование техники приема                                                          |      |      |            |

|    |                                                                    |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | подачи и выполнения подачи.                                        |  |  |  |
| 25 | Сдача контрольных нормативов.                                      |  |  |  |
| 26 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.                    |  |  |  |
| 27 | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.          |  |  |  |
| 28 | Техника и тактика парной игры.                                     |  |  |  |
| 29 | Техника и тактика парной игры.                                     |  |  |  |
| 30 | Ознакомление с основными ударами в бадминтоне                      |  |  |  |
| 31 | Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки |  |  |  |
| 32 | Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки |  |  |  |
| 33 | Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки |  |  |  |
| 34 | Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки |  |  |  |
| 35 | Круговая тренировка, общефизическая подготовка.                    |  |  |  |
| 36 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.                    |  |  |  |
| 37 | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.          |  |  |  |
| 38 | Обучение техники выполнения удара справа и слева                   |  |  |  |
| 39 | Обучение техники выполнения удара справа и слева                   |  |  |  |
| 40 | Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.            |  |  |  |
| 41 | Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.            |  |  |  |
| 42 | Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).               |  |  |  |
| 43 | Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).               |  |  |  |
| 44 | Сдача контрольных нормативов.                                      |  |  |  |
| 45 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.                    |  |  |  |
| 46 | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.          |  |  |  |
| 47 | Круговая тренировка, общефизическая подготовка.                    |  |  |  |
| 46 | Ознакомление с сеточными ударами                                   |  |  |  |
| 49 | Обучение техники сеточного удара подставка.                        |  |  |  |
| 50 | Обучение техники сеточного удара подставка.                        |  |  |  |
| 51 | Обучение техники сеточного удара откидка.                          |  |  |  |

|    |                                                               |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 52 | Обучение техники сеточного удара откидка.                     |  |  |  |
| 53 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.               |  |  |  |
| 54 | Обучение техники сеточного удара по диагонали.                |  |  |  |
| 55 | Обучение техники сеточного удара по диагонали.                |  |  |  |
| 56 | Совершенствование техники основных сеточных ударов.           |  |  |  |
| 57 | Совершенствование техники основных сеточных ударов.           |  |  |  |
| 58 | Техника и тактика парной игры.                                |  |  |  |
| 59 | Техника и тактика парной игры.                                |  |  |  |
| 60 | Круговая тренировка, общефизическая подготовка.               |  |  |  |
| 61 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.               |  |  |  |
| 62 | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.     |  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники приема и выполнения подач.          |  |  |  |
| 64 | Совершенствование техники приема и выполнения подач.          |  |  |  |
| 65 | Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.       |  |  |  |
| 66 | Совершенствование техники основных сеточных ударов.           |  |  |  |
| 67 | Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш). |  |  |  |
| 68 | Сдача контрольных нормативов.                                 |  |  |  |
| 69 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.               |  |  |  |
| 70 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.               |  |  |  |
| 71 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.               |  |  |  |
| 72 | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.               |  |  |  |