

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ
«БЕРЕГ НАДЕЖДЫ»

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Берег надежды»
от « 05 » сентября 20 23 г.
Протокол № 04-23

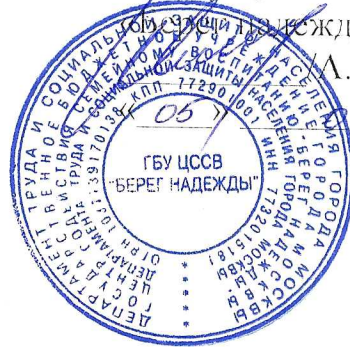
«Утверждаю»

Директор ЦССВ

ГБУ ЦССВ «Берег надежды»

А.Г.Шнитальский/

20 23 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-
спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: – 1 год

Автор-составитель:

Бектемиров Марат Рашитович,
первой квалификационной категории
педагог дополнительного образования

г. Москва
20 23 г.

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Содержание программы.....	6
III. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.....	7
IV. Список литературы.....	14
V. Приложения.....	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы.

Настольный теннис может стать увлекательным хобби и отличным способом провести свободное время для детей, которые не любят традиционные виды спорта, такие как футбол или баскетбол. Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры позволяют освоить игру любому ребенку.

Игра в настольный теннис помогает развивать физические качества, такие как координацию движений, скорость реакции, выносливость, гибкость и силу мышц. Кроме того, улучшает настроение и помогает бороться с депрессией, повышает самооценку и уверенность в себе, развивает способность к концентрации и улучшает память. Игра в настольный теннис также помогает детям научиться работать в команде.

Педагогическая целесообразность.

Обучение настольному теннису имеет множество педагогических преимуществ, которые могут быть полезными для развития детей.

1. Развитие моторики и координации. Во время игры в настольный теннис дети улучшают свою моторику и координацию движений, что способствует развитию мозга и общей физической подготовки.
2. Улучшение реакции и концентрации. Во время игры в настольный теннис дети должны быстро реагировать на мяч и сосредоточиться на игре, что может помочь им улучшить свою концентрацию и реакцию в повседневной жизни.
3. Развитие стратегического мышления. Настольный теннис - это игра, которая требует стратегического мышления, планирования и принятия решений. В процессе игры дети учатся анализировать ситуацию и выбирать наилучший путь действий.
4. Социализация. Игра в настольный теннис может помочь детям научиться работать в команде, уважать других игроков и следовать

правилам игры. Это важные социальные навыки, которые будут полезны детям в будущем.

5. Улучшение самооценки. Успех в игре может помочь детям улучшить свою самооценку и уверенность в себе, что может помочь им во многих аспектах жизни.

Новизна программы.

Вместо того, чтобы сосредоточиться только на правилах и технике игры в настольный теннис, программа включает в себя упражнения и тренировки, направленные на улучшение физической формы детей, в том числе с помощью тренировочных петель TRX. Это поможет детям улучшить свою выносливость и координацию движений, что в свою очередь положительно скажется на их игре в настольный теннис. Дети часто любят играть в команде и участвовать в турнирах. Программа предусматривает формирование команд и проведение турниров между ними, проведение подвижных игр с элементами настольного тенниса. Это позволит детям научиться работать в команде, повысить мотивацию и интерес к игре.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы.

Создание условий для развития физических качеств, интеллектуального и эмоционального развития, оздоровления и укрепления организма посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы.

Образовательные:

1. Обучение правилам игры в настольный теннис.
2. Обучение технике и тактике игры в настольный теннис.
3. Обучение распределению физической нагрузки.

Развивающие:

1. Развитие координации движений.
2. Развитие основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота, реакция.

3. Развитие психологических способностей: концентрация, внимание, реакция, логическое мышление.

Воспитательные:

1. Формирование ценностных ориентиров: уважение к соперникам, дисциплина, ответственность.
2. Формирование социальной адаптации.
3. Воспитание любви к спорту и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты реализации программы.

1. Дети освоят правила игры, основную технику и тактику игры в настольный теннис.
2. Улучшат общую физическую подготовку.
3. Улучшат координацию движений, быстроту, реакцию, ловкость.
4. Разовьют коммуникативные способности в результате коллективных действий.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся.

Возраст детей, посещающих студию, от 10 лет до 17 лет.

Срок реализации программы и ее объем.

Срок обучения 1 год. Общее количество часов в год – 36 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 15-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Форма организации деятельности – мини-группы. Формы проведения занятий – теоретические занятия, практические занятия, занятие-игра. Дети разделены на несколько групп с учётом их физического развития и возраста. Количество детей в группе - 2 человека.

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговый контроль проводится по итогам обучения по всем разделам программы в форме наблюдения, соревнования и сдачи нормативов.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
1.	Введение в настольный теннис	4	1	3	контрольные вопросы, практическая работа
2.	Техника и тактика игры	24	2	22	контрольные вопросы, практическая работа
3.	Физическая подготовка	8	1	7	контрольные вопросы, практическая работа
ИТОГО:		36	4	32	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ		2			Соревнование и нормативы

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела, темы их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
1. Введение в настольный теннис	Теоретическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и правила игры.
	Практические занятия – 3 ч.	Обучение хвату ракетки, позиции, технике обращения с мячом, игровая практика.
2. Техника и тактика игры	Теоретическое занятие – 2 ч.	Основные технические элементы игры. Анализ ситуаций на столе и область применения стратегий и приемов, игровая практика.
	Практические занятия – 22 ч.	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание), техника передвижений у стола, координация, атака, контратака, подача мяча, удар справа, удар слева, срезка в ближнюю и дальнюю зону, игровая практика
3. Физическая подготовка	Теоретическое занятие – 1 ч.	Физическая составляющая в настольном теннисе.
	Практические занятия – 7 ч.	Улучшение силы, выносливости, гибкости и координации движений. Игровая практика.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Формы, методы и технологии.

- форма организации деятельности на занятиях – мини группы.
- формы занятий – теоретические и практические занятия, соревнования.
- методы организации занятий – словесные методы обучения, наглядные методы обучения, практические методы обучения.
- технологии – педагогические (здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, коллективная система обучения (КСО)).

Формы контроля.

Входной контроль - выявление у воспитанников (до начала освоения программы) уровня физической подготовки и имеющихся навыков. Проводится в форме наблюдения.

Промежуточный контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков на определённом этапе освоения программы (раздела/темы). Проводится в форме наблюдения.

Итоговый контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков по итогам освоения всего содержания программы. Проводится в форме наблюдения, соревнования и сдачи нормативов.

Критерии оценки итогового контроля.

1). Сдача нормативов согласно прил.1.

Система оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно – согласно нормативной шкале.

2). Соревнования.

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы прил.1.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Броски мяча об пол и ловля двумя	до 15	15-20	20 и более

руками (количество раз за 30 сек)			
Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более
Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Выполнение паката справа по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Выполнение паката справа по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Выполнение паката слева по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Выполнение паката слева по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Имитация удара справа срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
Имитация удара слева срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Введение в настольный теннис	сентябрь	1 гр. 09.09.23	15:30	теория	1	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и правила игры.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Контрольные вопросы
		2 гр. 10.09.23	12:30		1			
		3 гр. 10.09.23	13:30		1			
	сентябрь	1 гр. 16.09.23	15:30	практика	1	Обучение хвату ракетки, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
2 гр. 17.09.23		12:30	1					
3 гр. 17.09.23		13:30	1					
сентябрь	1 гр. 23.09.23	15:30	практика	1	Обучение позиции, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа	
	2 гр. 24.09.23	12:30		1				
	3 гр. 24.09.23	13:30		1				
сентябрь октябрь	1 гр. 30.09.23	15:30	практика	1	Обучение технике обращения с мячом, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа	
	2 гр. 01.10.23	12:30		1				
	3 гр. 01.10.23	13:30		1				
2. Техника и тактика игры	октябрь	1 гр. 07.10.23	15:30	теория	1	Основные технические элементы игры, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Контрольные вопросы
		2 гр. 08.10.23	12:30		1			
		3 гр. 08.10.23	13:30		1			
	октябрь	1 гр. 14.10.23	15:30	практика	1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
2 гр. 15.10.23		12:30	1					
3 гр. 15.10.23		13:30	1					
октябрь	1 гр. 21.10.23	15:30	практика	1	Техника передвижений у стола, координация	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа	
	2 гр. 22.10.23	12:30		1				
	3 гр. 22.10.23	13:30		1				
октябрь	1 гр. 28.10.23	15:30	практика	1	Атака, контратака, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа	
	2 гр. 29.10.23	12:30		1				
	3 гр. 29.10.23	13:30		1				

ноябрь	1 гр. 04.11.23 2 гр. 05.11.23 3 гр. 05.11.23	15:30 12:30 13:30	теория	1 1 1	Анализ ситуаций на столе и область применения стратегий и приемов. игровая практика..	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Контрольные вопросы
ноябрь	1 гр. 11.11.23 2 гр. 12.11.23 3 гр. 12.11.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Поддача мяча, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
ноябрь	1 гр. 18.11.23 2 гр. 19.11.23 3 гр. 19.11.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Удар справа, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
ноябрь	1 гр. 25.11.23 2 гр. 26.11.23 3 гр. 26.11.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Удар слева, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
декабрь	1 гр. 02.12.23 2 гр. 03.12.23 3 гр. 03.12.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Срезка в ближнюю зону, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
декабрь	1 гр. 09.12.23 2 гр. 10.12.23 3 гр. 10.12.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Срезка в дальнюю зону, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
декабрь	1 гр. 16.12.23 2 гр. 17.12.23 3 гр. 17.12.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Удар справа, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
декабрь	1 гр. 23.12.23 2 гр. 24.12.23 3 гр. 24.12.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Удар слева, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа

декабрь	1 гр. 30.12.23 2 гр. 31.12.23 3 гр. 31.12.23	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Поддача мяча, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
январь	1 гр. 13.01.24 2 гр. 14.01.24 3 гр. 14.01.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Техника передвижений у стола, координация	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
январь	1 гр. 20.01.24 2 гр. 21.01.24 3 гр. 21.01.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Атака, контратака, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
январь	1 гр. 27.01.24 2 гр. 28.01.24 3 гр. 28.01.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Срезка в ближнюю зону, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
февраль	1 гр. 03.02.24 2 гр. 04.02.24 3 гр. 04.02.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Срезка в дальнюю зону, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
февраль	1 гр. 10.02.24 2 гр. 11.02.24 3 гр. 11.02.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
февраль	1 гр. 17.02.24 2 гр. 18.02.24 3 гр. 18.02.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Техника передвижений у стола, координация	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
февраль	1 гр. 24.02.24 2 гр. 25.02.24 3 гр. 25.02.24	15:30 12:30 13:30	теория	1 1 1	Атака, контратака, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Контрольные вопросы
март	1 гр. 02.03.24 2 гр. 03.03.24 3 гр. 03.03.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Поддача мяча, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа

3. Физическая подготовка

март	1 гр. 09.03.24 2 гр. 10.03.24 3 гр. 10.03.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Удар справа, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
март	1 гр. 16.03.24 2 гр. 17.03.24 3 гр. 17.03.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Удар слева, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
март	1 гр. 23.03.24 2 гр. 24.03.24 3 гр. 24.03.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Поддача мяча, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
март	1 гр. 30.03.24 2 гр. 31.03.24 3 гр. 31.03.24	15:30 12:30 13:30	теория	1 1 1	Физическая составляющая в настольном теннисе.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Контрольные вопросы
апрель	1 гр. 06.04.24 2 гр. 07.04.24 3 гр. 07.04.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Упражнения на развитие силы, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
апрель	1 гр. 13.04.24 2 гр. 14.04.24 3 гр. 14.04.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Упражнения на развитие выносливости, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
апрель	1 гр. 20.04.24 2 гр. 21.04.24 3 гр. 21.04.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Упражнения на развитие гибкости, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
апрель	1 гр. 27.04.24 2 гр. 28.04.24 3 гр. 28.04.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Упражнения на развитие координации движений, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа
май	1 гр. 04.05.24 2 гр. 05.05.24 3 гр. 05.05.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Упражнения на развитие координации движений, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал.	Практическая работа

Итоговый контроль	май	1 гр. 11.05.24 2 гр. 12.05.24 3 гр. 12.05.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Упражнения на развитие выносливости, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
	май	1 гр. 18.05.24 2 гр. 19.05.24 3 гр. 19.05.24	15:30 12:30 13:30	практика	1 1 1	Игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
	май	25.05.24- 26.05.24	15:30 12:30	практика	2	Итоговое занятие сдачи нормативов, соревнования.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованным столом для игры в настольный теннис, сеткой, ракетками и мячами.

Учебно-методическое обеспечение – интерактивные и видео материалы.

Информационное обеспечение – литература (Вартамян М.М., Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартамян. – Магнитогорск: Дом печати, 2018. – 240 с.), ютуб-канал Table tennis Tolmachev.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательных программ» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
6. Приказ департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДЮОГМ от 24.10.2022 №868);
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

1. Вартанян М.М., Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартанян. – Магнитогорск: Дом печати, 2018. – 240 с.
2. Жданов В.Ю. Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А., Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.

Дополнительная литература:

1. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
2. Боген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/@TTTOIMASHEV>

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольные нормативы прил. 1.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более
Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Выполнение наката справа по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Выполнение наката справа по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Выполнение наката слева по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

Выполнение наката слева по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Имитация удара справа срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
Имитация удара слева срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5

*Имитация удара срезкой оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар.) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.