

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 127 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.М. Хаертдинова
«06» 09 2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа № 127

Р.С. Рахимова
Пр № 370 от «06» 09 2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Смешанные единоборства»**

Разработана
Жуком В.П.,
педагогом
дополнительного
образования

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей предметов
естественного и эстетического цикла
Протокол № 1 от 28.08.2017г.

Руководитель ШМО


Р.Р. Галиева

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа обучающихся по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой;

Программа рассчитана на обучение и воспитание обучающихся подростков от 7 до 16 лет со сроком реализации 1 год.

Во всех группах количество учащихся составляет не более 25 человек. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

В течение всех года занятия проводятся: 3 раза в неделю по 1 часу.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Смешанные единоборства являются одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в смешанных единоборствах, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям смешанных единоборств.

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий смешанными единоборствами.

Задачи:

образовательные:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику смешанных единоборств и сформировать общую культуру движения.

развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники смешанных единоборств;
- развить волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и мастерству смешанных единоборств в частности;
- воспитывать трудолюбие;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности;
- формирование компетентности гражданина и патриота.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребенка, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Новизна данной программы также заключается и в применении игровой практики.

Методы контроля.

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнения контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведения углубленного медицинского обследования;
- проведения текущего контроля тренировочного процесса.

Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями. (приложение).

Ожидаемые результаты.

По разделу «Введение» знать работу секции, программу, расписание, инструктажи по ТБ.

По разделу «Теоретическая подготовка» знать цели и задачи занятий по смешанным единоборствам, историю развития рукопашного боя в России, виды единоборств, общие сведения о травмах и порядке оказания первой доврачебной помощи, правила пользования, эксплуатации, обслуживания инвентаря и снаряжения, основы соблюдения личной гигиены и режима питания.

По разделу «Общая физическая подготовка» знать основы правил проведения игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей), уметь выполнять самостоятельно разминку организма, элементы страховки и само страховки при падениях, простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо), сохранять равновесие при различных положениях тела.

По разделу «Специальная физическая подготовка» знать основы выполнения подготовительных упражнений для выполнения элементов борьбы и ударной техники, уметь выполнять различные передвижения с сочетанием движений рук и ног.

По разделу «Тактико-техническая подготовка» знать простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами ударной

техники, уметь выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами ударной техники.

По разделу «Итоговое занятие» знать раздел «Теоретическая подготовка», требования контрольных упражнений (приложение), уметь выполнить тестирование по разделу «Теоретическая подготовка». Ознакомление с планом работы на новый учебный год.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
		2.Техника безопасности.	1	-	1
1.	«Теоретическая подготовка».	1.Значение смешанного единоборства и его направленность.	1	-	4
		2.Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях по единоборствам. Первая помощь при травмах.	1	-	
		3.Правила пользования, эксплуатации, обслуживания инвентаря и снаряжения.Личная гигиена и режим питания спортсмена.	1	-	
		4.История развития рукопашного бою в России.Единоборства в настоящее время. Виды единоборств.	1	-	
2.	«Общая физическая подготовка».	1.Упражнения для развития физических качеств.	-	30	38
		2.Спортивные игры.	-	8	
3.	«Специальная физическая подготовка».	1.Передвижения.	-	5	18
		2.Подготовительные упражнения для ударной техники.	-	5	
		3.Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы.	-	5	
		4.Подвижные игры.	-	3	
	«Тактико-техническая подготовка».	1.Техника борьбы.	-	20	39
		2.Ударная техника.	-	19	
4.	«Итоговое занятие».		-	2	2
Всего			5	97	102

Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Сентябрь	Техника безопасности.	1		1
	Упражнения для развития физических качеств.	-	4	4
	Спортивные игры.	-	2	2
	Передвижения.		3	3
	Подготовительные упражнения для ударной техники.	-	1	1
	Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы.	-	1	1
				12
Октябрь	Значение смешанного единоборства и его направленность.	1	-	1
	Упражнения для развития физических качеств.	-	3	3
	Передвижения.	-	2	2
	Подвижные игры.	-	1	1
	Подготовительные упражнения для ударной техники.	-	1	1
	Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы.	-	1	1
	Техника борьбы.	-	2	2
	Ударная техника.	-	1	1
				12
Ноябрь	Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях по единоборствам. Первая помощь при травмах.	1	-	1
	Упражнения для развития физических качеств.	-	3	3
	Подготовительные упражнения для ударной техники.	-	1	1
	Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы.	-	1	1
	Техника борьбы.	-	4	4
	Ударная техника.	-	3	3
				13
Декабрь	Правила пользования, эксплуатации, обслуживания инвентаря и снаряжения.	1		1
	Упражнения для развития физических качеств.	-	3	3
	Подготовительные упражнения для ударной техники.	-	1	1
	Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы.	-	1	1
	Техника борьбы.	-	4	4
	Ударная техника.	-	3	3
				13
Январь	Упражнения для развития	-	5	5

	физических качеств.			
	Подвижные игры.	-	1	1
	Техника борьбы.		1	1
	История развития рукопашного бою в России.Единоборства в настоящее время. Виды единоборств.	1	1	1
				8
Февраль	Упражнения для развития физических качеств.	-	3	3
	Подготовительные упражнения для ударной техники.	-	1	1
	Техника борьбы.	-	3	3
	Ударная техника.	-	3	3
	Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы.	-	1	1
				11
Март	Упражнения для развития физических качеств.	-	3	3
	Техника борьбы.	-	4	4
	Ударная техника.	-	3	3
				10
Апрель	Техника борьбы.	-	3	3
	Ударная техника.	-	5	5
	Упражнения для развития физических качеств.	-	3	3
	Спортивные игры.		2	2
				13
Май	Упражнения для развития физических качеств.	-	3	3
	Спортивные игры.	-	4	4
	Ударная техника.	-	1	1
	Итоговое занятие	-	2	2
				10
		5	97	102

Методическое обеспечение программы.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие помещения для просмотров видеоматериалов, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой и ПК.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие плакатов специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, а так же навыков и умений, таблиц и диаграмм.

Методы и приемы обучения, используемые для реализации данной программы:

- объяснительно-иллюстративныйметод – при объяснении нового материала, передаче большого объема информации. Обучающийся получает информацию вербальным способом при сопровождении наглядностью.Приемы: рассказ, объяснение, диалог, инструктаж, показ правильных положений, демонстрация видеоматериалов, просмотр иллюстраций или материалов на электронных носителях.

- репродуктивный метод – основан на применении изученного материала по образцу, правилу, алгоритму, предписанию. Приемы: воспроизведение упражнений повторно после показа преподавателя, многократное повторение и отработка, выполнение упражнений, блоков, наращивание быстроты, проговаривание специальных терминов, постановка наводящих вопросов, пересказ теории.

- проблемный метод – основан на создании проблемной ситуации, постановке проблемы, поиске способов ее решения преподавателем. Обучающиеся наблюдают за решением проблемы и становятся свидетелями творческого поиска. Приемы: предъявление преднамеренно нарушенной логики изложения теоретического и практического материала, показ отрицательных образцов практической деятельности и их обсуждение, раскрытие причин встречающихся неудач.

- частично-поисковый метод – заключается в организации преподавателем шагов активного поиска способов решения выдвинутых преподавателем проблем. Приемы: анализ видео и цифровых источников, самостоятельный поиск ошибок обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для полной и эффективной реализации программы необходимо следующее количество спортивного инвентаря и оборудования:

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1.	Мешок боксерский 35х130(50-60 кг)	шт.	6
2.	Кронштейн для боксерского мешка	шт.	6
3.	Подушка настенная 50х70х18	шт.	2
4.	Боксерские лапы	пара	10
5.	Накладки на ноги	пара	10
6.	Перчатки снарядные	пара	10
7.	Шлем защитный	шт.	6
8.	Бандаж защитный	шт.	4
9.	Шингарты	шт.	4
10.	Макивара	шт.	4
11.	Борцовский манекен	шт.	1
12.	Лист татами 1х2х0.04(160кг/м3)	шт.	40
13.	Гантели разного веса (0.5, 1, 1.5,2 кг)	штукекаждой массы	5
14.	Зеркало 2х3 м	шт.	2
15.	Мячи для большого тенниса	шт.	10
16.	Гимнастическая скамейка	шт.	2
17.	Медицинбол 3 и 5 кг	штукекаждой массы	3
18.	Гиря 16 и 24 кг	штукекаждой массы	2
19.	Перекладина к шведской стенке	шт.	6
20.	Стенка гимнастическая	пролет	6
21.	Мат гимнастический	шт.	2
22.	Канат для лазания	шт.	1
23.	Аптечка универсальная	шт.	1
24.	Бинт эластичный	шт.	3

Литература для преподавателей (по психологии и педагогике):

1. Авдеева Т.Г. Введение в детскую спортивную медицину, ГЭОТАР-МЕД, 2009. – 176с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя, 2012.
3. Брагин М., Брагина И. Как побеждать любого противника, М.: АСТ, 2010. – 447 с.
4. боя, М.: АСТ: Астрель: ВКТ, 2010. - 512 с.
5. Валериус К.П. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование. Практическая медицина, 2015. – 432с.
6. Головихин Евгений. Программа по кикбоксингу, Ульяновск: СДЮСШОР, 2009. — 176 с.
7. Горбылёв А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск 7, Научно-методический сборник. «Горбылёв А.М.», 2011. – 320 с.
8. Горбылев А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск 6, Научно-методический сборник. — Издательство: Горбылев А., 2011. — 256 с.
9. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала, СПб.: Питер, 2010. - 129 с.
10. Ляликов И.Л., Пиляев М.Г., Якимович Б.П. Элементы техники начального обучения в греко-римской борьбе, Методические указания для студентов 1–5 курсов. – Омск: СибАДИ, 2009. - 20 с
11. Маргазин В.А., Гигиена физической культуры и спорта, СпецЛит, 2010. – 192 с.
12. Латышев Н.В., Латышев С.В., Кудрявцев П.А. Методические рекомендации. Методика развития и оценки уровня специальной выносливости борцов вольного стиля, Донецк: ДонНУ, 2013. - 55 с.
13. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров, М.: Олимпийская литература, 2011. - 261 с.
14. Попов С.А. Брошюра по Русскому стилю, Самиздат: 2012. - 50 с.
15. Усольцев Б.П., Писков С.П. Система развития специальных качеств боксера, БалГТУ, 2009. - 134 с.
16. спецподразделений, Современная школа, 2009. – 164 с.
17. Частий Р.В. Боевые искусства Востока. Индия. Юго-Восточная Азия, Х: Фолио, 2009. - 208 с.
18. Чемезов А.И. Ближний бой в боксе, Учебно-методическое пособие. — Иркутск, , 2009. - 80 с.
19. Цыган В.Н, Сопрт. Иммунитет. Питание. 2012. – 240с.
20. Шулунов А.Р. Силовая подготовка единоборцев, Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. - 76 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Авилов В., Харахордин С. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси, М.: Профит Стайл, 2012. - 176 с.
2. Кутюр Р. Лучшее в смешанных единоборства. Чикаго: Книги Триумф, 2012. - 112 с.
3. Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира, «Минск», 2010. – 562 с.
4. Мандзяк А.С. Славянские воинские искусства. От культа Земли к воинскому поединку,
5. Энциклопедия для детей. Том 20. Спорт, Мир энциклопедий Аванта+, Астрель, 2010. - 464с.

Ссылки на сайты, посвященные смешанным единоборствам:

- <http://mma-fed.ru/> - Федерация ММА России
- <http://www.sherdog.com> - крупнейший сайт, посвященный ММА
- <http://valetudo.ru> - наиболее известный русскоязычный сайт, работающий с 2004 года
- <http://mixfight.ru> - сайт Федерации М-1 МFC
- <http://www.mmanews.com/> - еще один крупный англоязычный сайт, посвященный ММА
- <http://efedor.ru/> - официальный сайт Федора Емельяненко
- <http://ufc.com> - официальный сайт UFC
- <http://www.prideofficial.com/> - официальный сайт PRIDE FC
- <http://www.pridefc.com/> - еще один официальный сайт PRIDE FC
- <http://mmavideo.ru/> - сайт по продаже ММА видео в широком ассортименте
- <http://www.frankshamrock.com/> - официальный сайт Фрэнка Шемрока
- <http://www.bloodandsweat.ru/> - все о ММА
- <http://www.roycegracie.tv/> - официальный сайт Хойса Грейси
- <http://pridefc.ru> - сайт, специализирующийся в том числе на рейтингах бойцов
- <http://www.boibezpravil.ru/> - международный портал профессиональных боевых искусств
- <http://pankrationdv.ru/> - сайт Дальневосточной Федерации современного панкратиона
- <http://www.free-fight.ua/> - сайт Федерации Фри-Файта
- <http://moscow-mma.ru/> - ММА г. Москва
- <http://bushido.ru/> - о смешанных единоборствах
- <http://mma-рб.рф/> - ММА в РБ
- http://www.twirpx.com/files/physical_training/fighting/wrestling

Приложение

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических

мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

-средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);

-объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;

-интенсивность тренировочного занятия в частоте сердечных сокращений (ЧСС)

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС.

Направленность физиологической мощности.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	алактатная-анаэробная (скоростно-силовая)

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена к работе.

Оценка результата	ИНДЕКС РУФЬЕ			
	15-18 лет	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет
Неудовлетворительно	15 и более	16,5 и более	18 и более	19,5 и более
Слабо	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5
Удовлетворительно	6-10	7,5-11,4	9-13	10,5-14,5
Хорошо	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5
Отлично	до 0,5	до 1,5	до 3	до 4,5

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, достигнутые при выступлениях на соревнованиях различного уровня.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- подтягивание на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему).

**Контрольные нормативы
для зачисления на учебно-тренировочный этап.**

Контрольные упражнения	Нормативы
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта -4,9 с. Прыжок в длину с места – 185 см. Челночный бег 4х20 м – 21,5 с. Подтягивание на перекладине – 10 раз. Бег на 1000 м – 3,5 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз.
Техническая подготовка	Выполнять элементы страховки и само страховки при падениях. Выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки-кувырки). -выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами ударной техники.

Контрольные нормативы по годам обучения

Контрольные упражнения	2 год	3 год
Общая физическая подготовка		
Бег 60 м (с.)	9	8,6
Челночный бег 4х20 м (с.)	17,3	16,7
Прыжок в длину с места (см.)	190	220
Бег на 1000 м (мин.)	3,05	3,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	32
Подтягивание на перекладине за 20 с. (раз)	10	12
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (раз)	25	40
Специальная физическая подготовка		
Суммарное время 6 прямых ударов руками (с.)	5,3	4,6
Суммарное время 6 боковых ударов ногами (с.)	8,2	7,5
Суммарное время 6 «входов» (с.)	7,2	6,5
Суммарное количество бросков, раз	16	18
Технико-тактическая подготовка		
Выполнение основных атакующих и защитных действий(оценка)/	+	+

Выполнение приемов самозащиты от вооруженного нападения (оценка).	–	+
Выполнение основных технико-тактических действий в соревновательных условиях.	–	+