

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
города Южно-Сахалинска

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от 01.06.2024 г.
Протокол № 16

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 1
Збрицкая Т.Ю.
Приказ № 275 от 01.06.2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная борьба Панкратион»**

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Базовый
Адресат программы: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Мухин Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

г.Южно-Сахалинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Учебный план.....	5
1.3 Содержание учебной программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1 Календарный учебный график	9
2.2 Условия реализации программы	9
2.3 Форма аттестации	9
2.4. Критерии оценивания.....	9
2.5.Список литературы.....	10
Приложение.....	10

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав МАОУ СОШ № 1 города Южно-Сахалинска

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность: В настоящее время приходится констатировать, что число физически здоровых обучающихся сокращается. Наиболее типичны для нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятия борьбой панкратион.

Панкратион – это методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы панкратион является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся.

Программа по ДОП «Спортивная борьба Панкратион» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Адресат программы: Программа ориентирована на дополнительное образование обучающихся 13-17 лет, не имеющих отклонений в здоровье. Численный состав группы - 10-15 человек. Прием на обучение осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта.

Форма обучения: очная

Тип организации занятий. В рамках реализации программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные способы организации занятий.

Формы организации занятий: практические занятия, учебные игры, беседы, учебно-тренировочные занятия.

Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, диалог), наглядные (демонстрация, показ), практические (игровой; соревновательный; круговой тренировки.)

Объем программы: 170 часов

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 2 раз в неделю 2 занятия по 2 академических часа и 1 раз в неделю 1 академический час (5 часов в неделю (с 10 минутным перерывом между занятиями). Академический час равен 40 мин.

Цель: развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом обучающихся посредством систематических занятий спортивной борьбой панкратион.

Задачи:

Предметные:

- научить основам техники панкратиона и ее совершенствование
- развивать основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;
- осваивать прикладные умения, закреплять и расширять приобретенные знания и навыки, для достижения более высоких результатов.

Метапредметные:

- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни
- формировать и развивать спортивные способности обучающихся, для удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- приобретать соревновательный и судейский опыт.

Личностные:

- развивать эмоционально-волевую сферы обучающихся;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- развивать коммуникативные качества

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теоретические знания	Практические знания	
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Современный панкратион.	2	2	-	Метод педагогического наблюдения
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения по общей физической подготовке	30	2	28	Метод педагогического наблюдения. Входящая диагностика тестирование по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка Самостраховка Акробатика Выведения из равновесия Удары руками и ногами по лапам Удары руками и ногами по мешкам	40	2	38	Метод педагогического наблюдения.
4.	Техническая подготовка Приёмы борьбы в стойке Приёмы борьбы в партере Удары руками Удары ногами	30	2	28	Метод педагогического наблюдения.
5.	Тактическая подготовка Передвижения в стойках Обусловленный бой, «Бой с тенью» Технические защитные комплексы Спаринговая техника Освобождение от захватов.	30	2	28	Метод педагогического наблюдения.
6.	Итоговое занятие. Контрольно-переводные испытания Соревнование по борьбе Соревнование по «Рукопашному бою». Соревнование по ОФП	10	-	10	Контрольные нормативы по ОФП, СФП

7.	Другие виды спорта и подвижные игры: «Футбол», «Коснись мяча», «Ладушки», «Перетягивание соперников», «Бытalkingвание соперников», «Третий лишний», «Петушиный бой», «Пятнашки», «Казачи-разбойники», «Быжигало», «Тонель», «Хозяин мяча».	28	2	26	Метод педагогического наблюдения.
	Всего часов	170	12	158	

1.3..Содержание учебной программы

Раздел 1. Вводное занятие. Введение в программу. Современный панкратион.(2)

Теория: Установочные занятия (теоретический блок): История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).(30)

Теория: Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль. Правила техники безопасности на занятиях Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм.

Практика: Преимущественной направленностью ОФП является подготовка обучающихся на основе комплексного развития физических качеств. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).(40)

Теория: Особенности специальных упражнений борца. Техника безопасности при выполнении СФП.

Практика: СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); акробатические и борцовские упражнения; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Раздел 4. Техническая подготовка.(30)

Теория: Особенности техники выполнения упражнений. Правила безопасности при технической подготовке.

Стойки, защита – блоки, нападение - удары руками, нападение – удары ногами: (выполнение ударов ногами в передвижении, выполнение различной комбинационной техники, выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении), перемещения (с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону, как без защитных действий, так и с ними).

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Раздел 5. Тактическая подготовка.(30)

Теория: Особенности техники выполнения тактических упражнений. Правила безопасности при технической подготовке. Модели поведения спортсменов.

Практика: На данном этапе, в связи с началом соревновательной, большое внимание уделяется тактической подготовке детей: комбинационная техника нападения и защиты; выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите; выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Раздел 6. Итоговое занятие. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы. (10)

Практика: Соревновательная практика: турниры внутри объединения. Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовки.

Раздел 7. Другие виды спорта и подвижные игры. (28)

Теория: Познакомить обучающихся с основными правилами спортивных игр и подвижных игр: «Футбол», «Коснись мяча», «Ладушки», «Перетягивание соперников», «Выталкивание соперников», «Третий лишний», «Петушиный бой», «Пятнашки», «Казачи-разбойники», «Выжигало», «Тонель», «Хозяин мяча».

Практика: Совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

1.4. Планируемые результаты:

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни школы (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя «олимпийская вершина», но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития. В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения.

Метапредметные:

- освоен комплекс физических упражнений;
- развиты основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировано ответственное отношение к укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Предметные:

- знают основные техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретён соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- развиты специальные физические (двигательных) и психические качеств;

Личностные:

- сформированы любознательность и сообразительность;
- сформирован навык сотрудничества со сверстниками;
- развита дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1-ый год	05.09.2024	26.05.2025	34	102	170	2 раз в неделю по 2 академических часа 1 раз в неделю 1 академический час

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Для организации ДООП «Спортивная борьба Панкратион» необходимо следующее оснащение:

- методическая литература по разделам программы;
- рекомендации по проведению соревнований;
- дидактический и лекционный материалы.

Материально-техническое обеспечение:

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

- спортивный зал или площадку; спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи); защитное оборудование; татами.

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба Панкратион» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н

2.3 Форма аттестации

Реализация программы предусматривает следующие виды контроля: текущий и итоговый. Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода реализации программы, направлен на выявление у обучающихся затруднений и их корректировку. Проводится в форме педагогического наблюдения и отслеживания результатов практического выполнения и сдачи нормативов обучающимися.

Входящая диагностика

Тестирование по Общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре - 10 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) -10 раз
3. Приседание на двух ногах – 10 раз.
4. Подтягивание на перекладине – от 1 до 3 раз.

Контроль эффективности общефизической и специальной физической подготовки осуществляется по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

2.4. Критерии оценивания

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (Приложение № 2), характеризующими уровень развития физических качеств. И СФП (Приложение 3) характеризующие уровень тактической и технической подготовки.

Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня, отражённых в Плане воспитательной работы (Приложение 1)

Итоговый контроль осуществляется в конце срока обучения и проводится в форме итогового соревнования. В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

2.5. Список литературы :

1. Григорьев, Д. В. . Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — 3-е. — Москва: Просвещение, 2011. — 213 с. — Текст: непосредственный.

2. Здутов, В. Н. Педагогические принципы формирования личности при обучении спортсменов-школьников борьбе "Панкратион" / В. Н. Здутов. — Текст: непосредственный // Первое сентября. — 2005. — № 11. — С. 89-94.

3. История Панкратиона. — Текст: электронный // <https://pandia.ru/>: [сайт]. — URL: <https://pandia.ru/text/77/441/80106.php> (дата обращения: 14.05.2024).

4. Липатов, С. В. Современный панкратион: становление универсального бойца единоборца / С. В. Липатов. — 3-е. — Иваново: Талка, 2006. — 288 с. — Текст: непосредственный.

5. Правила Панкратиона. — Текст : электронный // <http://панкратион-нк.рф/> : [сайт]. — URL: http://панкратион-нк.рф/assets/pravila_pankrationa_2018_g.pdf (дата обращения: 14.05.2023).

Приложение 1

План воспитательной работы

Направление работы	Название мероприятия	Дата проведения	результат
Гражданско-патриотическое	Школьная военно-спортивная игра «Зарница»	06.05.2025	Показательное выступление перед обучающимися школы, популяризация вида спорта
Физкультурно-оздоровительное	-Участие в городских соревнованиях по панкратиону -Организация и проведение общешкольных соревнований по ОФП	Февраль 2025г	Развитие интереса к занятиям физической культуры и спорта

Приложение 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке (ОФП) (1 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1.	Сгибания и разгибание рук в упоре	20 раз	15 раз	10 раз
2.	Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	10 раз	5 раз	3 раза
3.	Приседания на ноге (на правой	3 раза	2 раза	1 раз

	и на левой отдельно)			
4.	Поднятие ног углом сидя на полу	0.30 сек	0.20 сек	0.10 сек
5.	Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	120 раз	100 раз	80 раз
6.	Подтягивание на перекладине	3 раза	2 раза	1 раз
7.	Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
8.	Челночный бег 3 отрезка	0.34 сек	0,36 сек	0.38 сек
9.	Кросс по пересечённой местности	преодоление необходимого расстояния	преодоление больше половины необходимого расстояния	Преодоление одной трети необходимого расстояния

Приложение № 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по специальной физической подготовке (СФП) (1 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Акробатические упражнения: - группировка - кувырок вперёд и назад через голову - кувырок вперёд и назад через плечо - переворот боком «колесо».	наличие группировки и правильное положение головы, рук, туловища, ног	частично искажённое выполнение группировки и положений головы, рук, туловища, ног	отсутствие группировки, и не правильное положение головы, рук, туловища, ног
2	Страховка партнёра и самостраховка: - страховка партнёра при падении на бок, на спину - самостраховка при падении на бок, назад, на грудь, с вывертом назад на грудь	перекаты в необходимой группировке, рука выполняет хлопок по ковру, подбородок прижат к груди, ноги согнуты и колени не касаются друг друга	перекаты в необходимой группировке, рука слабо выполняет хлопок по ковру, подбородок не до конца прижат к груди, ноги не до конца согнуты и колени частично	перекаты без необходимой группировки, рука не выполняет хлопок по ковру, подбородок не прижат к груди, ноги не согнуты и колени касаются друг друга

			касаются друг друга	
3	Выведение из равновесия рывком или толчком руками: - сбивание назад - сбивание в сторону - сбивание на пальцы стоп	Плотный захват одежды соперника. Выведения из равновесия с необходимым усилием и полной амплитудой при рывках и толчках соперника	Срывающийся захват одежды соперника, Выведения из равновесия с неполным усилием и частичной амплитудой при рывках и толчках соперника	Не возможность взять захват одежды соперника, отсутствие рывков и толчков
4	удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям. - по лапам - по мешкам	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 20 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 15 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 10 ударов за 30 секунд