



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс. (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол № 1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
«26» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации программы: 1 месяц
Возраст занимающихся: 6-8 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составили:
* методист,
Ильина Наталья Александровна
педагог дополнительного образования,
Магомедов Шамиль Магомедшапиевич

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» имеет направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения - стартовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)»;

– Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени.

Актуальность заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, к профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Новизна программы «Армейский рукопашный бой» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься по различным направлениям, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка. Она дает возможность заняться с «нуля»

и обращает внимание на здоровый образ жизни, всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы «Армейский рукопашный бой» требует постепенного перехода от простого к сложному. Позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Программа «Армейский рукопашный бой» позволяет решать проблему занятости детей, мотивацию к выбранному виду единоборств.

Практическая значимость изучаемой программы «Армейский рукопашный бой» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на 8 академических часов для ознакомления с направлениями обучения и успешного усвоения образовательной программы детьми 6-8 лет.

Форма обучения: очная/очная с применением дистанционных технологий.

Формы организации обучения: групповая, индивидуальная.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Сроки реализации программы: 1 месяц.

Обучение проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов 8 академических часов.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 2. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеразвивающей программе «Армейский рукопашный бой» осуществляется по правилам и типовым параметрам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области на период с 01.09.2020 г. по 31.12.2020 г. без проведения индивидуального отбора, согласно заявлению и согласия родителей (законных представителей) поступающего, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Пробуждение интереса к выбранному виду единоборств – армейскому рукопашному бою.

Задачи:

Образовательные:

– Формировать двигательные навыки;

- Расширять практические знания и умения в области техники боевого искусства и физического саморазвития;
- Способствовать овладению навыкам здорового образа жизни и содержательного досуга;

Воспитательные:

- Содействовать формированию разносторонне развитой, творческой личности;
- Содействовать каждому ребенку найти свое место в коллективе и раскрыть свой потенциал, опираясь на индивидуальность и неповторимость каждого в специфических условиях: временный коллектив, природные условия;
- Содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- Формировать навыки организации самостоятельной работы.

Развивающие:

- Содействовать укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию организма;
- Содействовать в поддержании высокого уровня работоспособности организма;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале	1	1	-	Опрос, беседа
2.	Тема 2. Спортивные подвижные игры	1	-	1	Выполнение упражнений
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка	2	-	2	Беседа, выполнение упражнений
4.	Тема 4. Специальная физическая подготовка	2	-	2	Беседа, выполнение упражнений
5.	Тема 5. Техничко-тактическая подготовка	2	-	2	Беседа, выполнение упражнений
	Всего	8	1	7	

В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с применением дистанционных технологий, материал и задания обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Ознакомление с инструкциями по охране труда при работе в спортивном зале, по пожарной безопасности, по оказанию первой помощи, с основными правилами электробезопасности, с правилами дорожного движения (для пешеходов), правилами поведения в МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени, в спортивном зале и общественных местах.

Тема 2. Спортивные подвижные игры.

Практика: Выполнение игр развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки.

Практика: Ознакомление с упражнениями на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Ознакомление с упражнениями на развитие ловкости, быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Ознакомление с основами техники и тактики армейского рукопашного боя, классификацией, судейской терминологией. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла.

Практика: Ознакомление с выполнением бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа.

1.4. Планируемые результаты

По итогам изучения программы «Армейский рукопашный бой» будут достигнуты следующие результаты:

Личностные:

- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать

свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;

– Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;

– Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

– Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам по основам армейского рукопашного боя и самообороны;

– Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество академических часов: 8

Количество академических часов в неделю: 2

Даты начала и окончания занятий каждой группы определяются по факту комплектования

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
					Всего	Теория	Практика			
1.				Лекция	1	1	-	Ознакомительная беседа. Введение в образовательную программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Беседа
2.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Развивающие игры, эстафеты	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
3.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Изучение и выполнение общеразвивающих упражнений на гибкость. Акробатические упражнения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
4.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Изучение и выполнение упражнений по специальной физической подготовке	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
5.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Изучение и выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
6.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Выполнение упражнений для развития силы, выносливости и скорости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
7.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Ознакомление с основами техники и тактики армейского рукопашного боя, классификацией, судейской терминологией	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
8.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Ознакомление с выполнением бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
ИТОГО					8	1	7			

Примечание: В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение);
- аудио и видеозаписи; электронные презентации, видео – конференции Zoom;
- кимоно для рукопашного боя;
- мешки и груши для отработки ударов;
- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами).

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы является педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения и опроса.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

Методы опроса - беседа, интервью, анкетирование.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом. При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber.

Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

2.4. Оценочные материалы

Основной формой проверки результатов является удовлетворенность обучающихся от краткосрочного пройденного материала в виде анкетирования (тестирования).

При реализации программы с использованием дистанционных технологий обучения оценивание осуществляется путем опроса обучающихся, организуемого в группе Viber, собеседования с родителями обучающихся, анализом аудиосообщений детей.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов, большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
2. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
4. Коломинский Я.А. О взаимоотношениях в группе детей. //Дошкольное воспитание. – 1986. – 125 с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
6. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
7. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов/ Станков А.Г., Климкин В.П., Письменский И.А.-М.: Физкультура и спорт, 1984.-240 с.
8. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. М., 2007.- 27 с.

Для обучающихся

1. Дубровицкая С. Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет. // журнал «Мой Малыш», 2011 – 74 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
3. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480 с.



* ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для учащихся в спортивном зале

1. Общие требования

- 1.1. На занятии соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.
- 1.2. На занятиях соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- 1.3. Соблюдать в процессе занятий порядок выполнения упражнений.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть экипировку.
- 2.2. Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- 2.3. Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

2.4. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.5. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

2.6. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.7. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

2.8. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

3. Требования по соблюдению МБ при проведении занятий и после окончания

3.1. Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.2. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

4. Техника безопасности на занятиях

4.1. Одежда должна соответствовать заявленной форме. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.

4.2. При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения педагог имеет право удалить занимающегося из зала.

4.3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин, мешающих нормальным занятиям необходимо незамедлительно сообщить инструктору или тренеру, проводящему занятие.

4.4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять команды тренера или инструктора. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на ученике, нарушившем указание тренера или инструктора.

4.5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий. Вмешиваться в тренировочный процесс, поправлять без разрешения тренера учеников категорически запрещается.

4.6. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения инструктора или тренера. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с инструктора или тренера ответственность за вашего ребенка.

4.7. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

5. На занятиях ЗАПРЕЩАЕТСЯ

5.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

- 5.2. Не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;
- 5.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- 5.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- 5.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- 5.6. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.