

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено
на заседании методического
совета
Протокол № 1
«29» августа 2017 г.

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 1
«31» августа 2017 г.

Утверждено и введено приказом
№ 74 от 01 сентября 2017 года
директора МБУ ДО «Дворец
творчества детей и молодежи»
ДЕСИГ Рината
МОЛОДЕЖИ»
«01» сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
“Батыр”**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель:
Фатхутдинов Рифкат Шаукатович
педагог дополнительного образования

2017 уч.год

Автор - составитель – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории – Фатхутдинов Р.Ш.

Рецензент методический совет МБУ ДО «ДТД и М»

Аннотация

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
5. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
6. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)
7. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

9. «Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи» № 4, 2014 г.)
10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)
11. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»
12. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы
 - 1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ
 - 1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа
 - 1.4. Цель и задачи программы
 - 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы
 - 1.6. Сроки и этапы реализации программы
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки
 - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, выставки, соревнования, турниры и т.д.)
2. Учебный план по годам обучения
3. Содержание учебных планов
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение Календарный учебный график (на каждый год обучения)

Пояснительная записка

Программа направлена на приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических способностей и гармонически развитой личности. В данной программе отражены все элементы татаро-башкирской спортивной борьбы, включая практические и теоретические занятия, с учетом региональных особенностей. Эта борьба очень популярна у народов Поволжья, Урала, других регионов России, а так же ближнего и дальнего зарубежья. Элементы борьбы «корэш» входят в арсенал технических действий некоторых олимпийских видов борьбы. Такие приемы как бросок прогибом, маятник, через бедро входят в систему многих видов борьбы с некоторыми изменениями. В первом случае технические действия производятся с захватом за кушак, во втором захват производится при помощи борцовского замка. Бросок прогибом через грудь в различных вариантах, нередко является коронным приемом для именитых представителей различных видов спортивной борьбы. Учебный процесс становится более насыщенным, разнообразным, интересным и нескучным для воспитанников. В перспективе юные борцы могут принимать участие, как в соревнованиях по календарному плану, так и в народном празднике «Сабан-Туй». Это придает занятиям особый региональный колорит и вызывает у детей желание, интерес и стремление к дальнейшему росту борцовского мастерства. В занятия юных борцов входят закаливающие и восстановительные мероприятия в бассейне, что является профилактикой травматизма и простудных заболеваний. Все это в совокупности, делает программу более эффективной и успешной по результативности.

Цель: Выявление и развитие творческих способностей ребенка средствами спортивной борьбы, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обучение физическим качествам, необходимым для участия в городских, республиканских и региональных соревнованиях.
- Применение тактико-технических действий в различных ситуациях, на основе совокупности приобретенных знаний, умений и навыков.
- Формирование потребностей в здоровом образе жизни, самопознании, самосовершенствовании и самореализации.
- Воспитание физической и нравственной гармонизации.
- Воспитание стремления к активному и позитивному проведению свободного времени, умение творчески подходить к решению задач.

Особенности организации учебного процесса.

Программный объем занятий в группах разработан на 5 лет обучения, и рассчитан на учащихся от 7 до 18 лет.

1 год обучения - для занимающихся 7 - 9 лет – 144 часа (4 часа в неделю);

2 год обучения - для занимающихся 10-11 лет – 216 часов (6 часов в неделю);

3 год обучения - для занимающихся 12-13 лет – 216 часов (6 часов в неделю);

4 год обучения - для занимающихся 14-15 лет – 216 часов (6 часов в неделю);

5 год обучения - для занимающихся 16-17 лет - 216 часов (6 часов в неделю).

На этапе 1 года обучения обучающиеся овладевают нормами поведения, страховки и само страховки в борцовском зале; правилами техники безопасности и поведения в коллективе; умением выполнять задания на занятиях; соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках.

На 2 году обучения, обучающиеся повышают уровень физической подготовки и достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей; овладевают самостоятельностью в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений и элементов взаимопомощи у обучающихся; развивают специальные физические качества; учатся осознавать необходимость физических упражнений для всестороннего развития личности;

На 3 году обучения повышают уровень функциональной подготовленности, самостоятельности и взаимопомощи на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе; осваивают тренировочные и соревновательные нагрузки;

На 4 году обучения совершенствуют технику и тактику борьбы; стремятся к здоровому образу жизни, физическому совершенству;

На 5 году обучения накапливают соревновательный опыт; повышают спортивное мастерство и уровень коммуникативности.

Прогнозируемый результат.

После первого года обучения воспитанники должны:

Знать: - нормы поведения в борцовском зале;

- правила техники безопасности

Уметь: - выполнять учебные задания на занятиях;

- соблюдать основные правила личной гигиены.

После второго года обучения воспитанники должны:

понимать необходимость занятий для гармонического развития личности

Знать: - тактико-технические требования основных элементов в соответствии

с программой

- терминологию спортивной борьбы;
- правила соревнований по борьбе

Уметь: - самостоятельно выполнять занятия

- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с Программой.

После третьего года обучения воспитанники должны:

понимать ответственность за свои действия и стремиться к всестороннему совершенству.

Знать: - основы тактики и техники спортивной борьбы;

- основы методического обучения и тренировки борца;

Уметь: - проявлять самостоятельность и взаимопомощь в учебно-

тренировочном процессе и соревнованиях;

После четвертого года обучения воспитанники должны:

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;

После пятого года обучения воспитанники должны:

- овладеть устойчивым стремлением к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижению спортивного результата;
- повышать спортивное мастерство.

Способы отслеживания результата.

1. Преёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП.
2. Переводные нормативы по технической подготовке.
3. Тестирование.
4. Проведение соревнований.

Учебно-тематический план.

№	Тематика и содержание занятий	Всего часов	I год	II год	III год	IV год	V год
1	Вводное занятие	7	2	2	1	1	1
2	Основы знаний	2	2	-	-	-	-
3	Гигиена, режим и питание борца	2	1	1	-	-	-
4	Развитие татаро-башкирской спортивной борьбы	1	1	-	-	-	-
5	Последовательность тренировочных занятий	2	1	1	-	-	-
6	Общеукрепляющие упражнения в подготовительный период	9	5	4	-	-	-
7	Специальные упражнения борца	40	5	10	10	8	7
8	Тактика борьбы	106	12	25	30	21	16
9	Технические действия	339	35	69	74	79	82
10	Защитные технические действия	139	17	27	37	30	28
11	Комбинации технических действий	155	17	27	30	39	42
12	Общая физическая подготовка	42	12	12	6	6	6
13	Спортивные игры, кросс (легкоатлетический, лыжный)	42	12	12	6	6	6
13	Контрольные испытания	20	4	4	4	4	4
14	Участие в соревнованиях	64	6	12	12	16	18
15	Восстановительные мероприятия	40	12	10	6	6	6
	Всего	1008	144	216	216	216	216

Учебно-тематический план 1 год обучения.

№	Название темы	всего	теор	практ	индив
1	Вводное занятие	2	2	-	-
2	Основы знаний	2	2	-	-
3	Гигиена, режим и питание борца.	1	1	-	-
4	Развитие татаро-башкирской спортивной борьбы	1	1	-	-
5	Последовательность тренировочных занятий	1	1	-	-
6	Общеукрепляющие упражнения в подготовительный период	5	-	5	-
7	Специальные упражнения борца	5	-	5	-
8	Тактика борьбы	12	2	10	-
9	Технические действия	35	5	30	-
10	Защитные технические действия	17	3	14	-
11	Комбинации технических действий	17	4	13	-
12	Общая физическая подготовка	12	-	12	-
13	Спортивные игры, кросс (легкоатлетический, лыжный)	12	-	12	-
14	Контрольные испытания	4	-	-	4
15	Участие в соревнованиях	6	-	-	6
16	Восстановительные мероприятия	12	-	-	12
	Всего	144	21	101	22

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Название темы	всего	теор	практ	индив
1	Вводное занятие	2	2	-	-
2	Гигиена, режим и питание борца.	1	1	-	-
3	Последовательность тренировочных занятий	1	1	-	-
4	Общеукрепляющие упражнения в подготовительный период	4	-	4	-
5	Специальные упражнения борца	10	-	10	-
6	Тактика борьбы	25	-	25	-
7	Технические действия	69	8	61	-
8	Защитные технические действия	27	7	20	-
9	Комбинации технических действий	27	4	23	-
10	Общая физическая подготовка	12	-	12	-
11	Спортивные игры, кросс (легкоатлетический, лыжный)	12	-	12	-
12	Контрольные испытания	4	-	-	4
13	Участие в соревнованиях	12	-	-	12
14	Восстановительные мероприятия	10	-	-	10
	Всего	216	23	167	26

Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№	Название темы	всего	теор	практ	индив
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Специальные упражнения борца	10	-	10	-
3	Тактика борьбы	30	-	30	-
4	Технические действия	74	6	68	-
5	Защитные технические действия	37	5	32	-
6	Комбинации технических действий	30	4	26	-
7	Общая физическая подготовка	6	-	6	-
8	Спортивные игры, кросс (легкоатлетический, лыжный)	6	-	6	-
9	Контрольные испытания	4	-	-	4
10	Участие в соревнованиях	12	-	-	12
11	Восстановительные мероприятия	6	-	-	6
	Всего	216	16	178	22

Учебно-тематический план 4-го года обучения.

№	Название темы	всего	теор	практ	индив
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Специальные упражнения борца	8	-	8	-
3	Тактика борьбы	21	-	21	-
4	Технические действия	79	6	73	-
5	Защитные технические действия	30	5	25	-
6	Комбинации технических действий	39	4	35	-
7	Общая физическая подготовка	6	-	6	-
8	Спортивные игры, кросс (легкоатлетический, лыжный)	6	-	6	-
9	Контрольные испытания	4	-	-	4
10	Участие в соревнованиях	16	-	-	16
11	Восстановительные мероприятия	6	-	-	6
	Всего	216	16	174	26

Учебно-тематический план 5-го года обучения.

№	Название темы	всего	теор	практ	индив
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Специальные упражнения борца	7	-	7	-
3	Тактика борьбы	16	-	16	-
4	Технические действия	82	6	76	-
5	Защитные технические действия	28	5	23	-
6	Комбинации технических действий	42	4	38	-
7	Общая физическая подготовка	6	-	6	-
8	Спортивные игры, кросс (легкоатлетический, лыжный)	6	-	6	-
9	Контрольные испытания	4	-	-	4
10	Участие в соревнованиях	18	-	-	18
11	Восстановительные мероприятия	6	-	-	6
	Всего	216	16	172	28

Содержание программы.

Программа носит комплексный характер, предусматривает практические занятия, тактическую, теоретическую и психологическую подготовки, воспитательную работу. Важной частью подготовки юных спортсменов является восстановление их работоспособности, инструкторская и судейская практика старших учащихся.

- Вводная часть.

Содержит правила поведения и техники безопасности на борцовском ковре, в учебно-тренировочных занятиях, схватках и играх.

- Основы знаний.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Разрядные требования и звания. Спортивная форма борца.

- Гигиена, режим и питание борца.

Гигиенические требования к занятиям борьбой. Общие гигиенические требования в социально-бытовых условиях. Медицинское обследование, оказание первой медицинской помощи. Соблюдение режима питания и тренировочных занятий.

- Последовательность тренировочных занятий.

Расписание занятий. От простого к сложному.

- История развития борьбы.

Зарождение борьбы как одного из самых древних и любимых народом видов спорта.

- Общеукрепляющие упражнения в подготовительный период.

Всестороннее воздействие на организм через физические упражнения для подготовки к учебным занятиям.

- Специальные упражнения борца.

Комплекс специальных упражнений, предназначенных для успешного выполнения технических действий борца:

1. Забегания на борцовском мосту.
2. Перекидки на борцовском мосту.
3. Имитация бросков.
4. Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- Техника и тактика татаро-башкирской спортивной борьбы.

Разрешенные правилами технические и тактические действия, выполняемые для достижения победы.

1. Броски прогибом через грудь.
2. Броски через спину.
3. Броски маятником.
4. Посадка с отрывом от ковра.
5. Броски с зашагиванием.
6. Броски с колена.
7. Броски веретено.
8. Броски впрыгиванием.

- Комбинации технических действий.

Совокупность разрешенных правилами атакующих, защитных и контратакующих технических действий применяемых для достижения победы.

1. Комбинации теоретических действий.
2. Комбинации практических действий.

- Общая физическая подготовка.

Комплексное воздействие на организм посредством физических упражнений, которые представляют собой всестороннюю тренировку всех мышечных групп.

- Спортивные игры, кросс(легкоатлетический, лыжный), плавание.

Аэробные нагрузки улучшающие общее функциональное состояние, работу сердечно-сосудистой системы. Развивают скоростно-силовые качества и выносливость.

- Контрольные испытания.

Контрольные нормативы, тесты, антропометрические и динамометрические измерения определяют уровень функционального состояния учащихся. (см.приложение)

- Соревнования.

Участие в соревнованиях по календарному плану, определяют уровень специальной, морально-волевой и психологической подготовки.

- Восстановительные мероприятия.

Упражнения расслабляющего, восстанавливающего и закаливающего характера в бассейне, которые предупреждают риск травматизма и простудных заболеваний.

Методическое обеспечение.

Для выполнения программы необходимы: борцовский зал, с соответствующим оборудованием, специальное оборудование, тренажеры, борцовские манекены, игровые площадки, бассейн, стадион.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (учебное занятие, соревнование), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Основные методы занятий:

1 и 2 года обучения – игровой, равномерный, повторный

3, 4 и 5 года обучения - равномерный, повторный, соревновательный, интервальный, игровой.

Литература.

1. Шулика Ю.А., Спортивная борьба для учащихся, Феникс, 2014.
2. Давлетшин В.Т., Хамидуллин Н.Х., Ибрагимов Я.Х. «Татаро-башкирская спортивная борьба». Казань, «Слово» 2013.
3. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 2013.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 2012.
5. Игуменов В.М., Спортивная борьба, М., Просвещение, 2013.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 2013.
7. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 2012-№6 стр.2, 2014 №1 стр8.
8. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 2011.
9. Петров В.К. Грация и сила. М. Спорт. 2013.
10. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 2012.
11. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки., М. “Просвещение” 2014.
12. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии., М., Народное образование. 2015.
13. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. “Просвещение” 2016.
14. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. //Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс, 2011 №: 1
15. Шварценеггер А. Энциклопедия бодибилдинга. М. ФиС, 2015.
16. Спортивная борьба ,ежегодник.М.,ФиС,2012-2017.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Индивидуальная карта ученика занимающего спортивной борьбой.

№ Пп	Показатели	Этапы начальной подготовки				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<i>Физическое развитие</i>						
1	Рост					
2	Вес					
3	Длина стопы					
4	Сила сгибателей кисти					
5	Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)					
6	Заключение врача о состоянии здоровья					

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки.

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					53-66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0

	ГОЛОВЫ										
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,1 8	1,1 6	1,1 4	1,2	1,1 0	1,1 8	1,1 6	1,1 4	1,1 2	1,1 0
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,1 0	3,0 5	3,0 0	2,5 5	2,5 0	3,1 0	3,0 5	3,0 0	2,5 5	2,5 0
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,3 0	7,2 0	7,1 0	7,0 0	6,5 0	7,3 0	7,2 0	7,1 0	7,0 0	6,5 0
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	18, 8	18, 4	18, 0	17, 6	17, 2	18, 8	18, 4	18, 0	17, 6	17, 2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18, 4	17, 2	16, 0	14, 8	13, 6	18, 8	17, 6	16, 4	15, 2	14, 0

Переводные нормативы по технической подготовленности для всех групп начальной подготовки.

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- «хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- «удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- «хорошо» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- «удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- «отлично» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- «хорошо» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- «удовлетворительно» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- «отлично» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- «хорошо» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- «удовлетворительно» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнения технико–тактических действий.

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем –контрприем;

в) прием –защита-контрприем.

- «отлично» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- «хорошо» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;
- «удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.