**Теоретичні засади формування навичок виконання прийомів самозахисту**

Практичне заняття № 3 Структура практичного заняття під час вивчення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень

Кожне заняття зі спеціальної фізичної підготовки (у тому числі й самостійне) передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження. Заняття може бути як вибіркової (вирішують лише одне пріоритетне завдання), так і комплексної спрямованості (вирішують кілька сполучених завдань). Заняття вибіркової спрямованості переважно сприяють розвитку окремих властивостей, здібностей і фізичних якостей – швидкості або сили, витривалості, вдосконаленню техніки прийомів фізичного впливу або тактики їх застосування.

Слід ураховувати, що заняття з використанням різноманітних цілеспрямованих вправ значно більше сприяють підвищенню працездатності, ніж використання одноманітних засобів тренування. Заняття комплексного спрямування передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і здібностей – послідовний та паралельний.

Перший варіант передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій – для розвитку сили, у третій – для розвитку витривалості або у першій частині вивчаються прийоми фізичного впливу, у другій – розвиваються фізичні якості, у третій – удосконалюється тактика застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту.

Другий варіант передбачає паралельний розвиток кількох (здебільшого не більше двох) фізичних якостей або одночасне вдосконалення прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування, фізичних та психічних якостей. Комплексна спрямованість окремого заняття ускладнює управління тренувальним процесом. Це пов’язано з тим, що поєднання в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто за умови нераціональної побудови заняття може відбуватися не поліпшення тренованості, а її погіршення. Необхідно виключити можливість появи подібних негативних ефектів взаємодії навантажень шляхом раціональної побудови тренувальних занять. Вирішення ж усього комплексу завдань спеціальної фізичної підготовки досягається оптимальною послідовністю їх розв’язання в межах тижневого, місячного, річного етапу тренування (у закладах освіти –протягом семестру, навчального року чи всього періоду навчання).

**Вступно-підготовча частина.** У цій частині (триває 15–20 хв) здійснюють безпосередню підготовку до виконання програми основної частини навчального або тренувального заняття. Заняття розпочинається із загального шикування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров’я, доведення мети та навчальних питань, заходів безпеки та правил поведінки. Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до подальшої. Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загальнопідготовчі вправи. Під час проведення спеціальної розминки виконують допоміжніта спеціально-підготовчі вправи. Метою розминки є: створення оптимального стану центральних і периферійних ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття; посилення вегетативних функцій, які забезпечують таку діяльність; підготовка суглобів, зв’язок, м’язів, які матимуть найбільше навантаження у основній частині заняття. Розминка складається з 8–10 загальнопідготовчих вправ у русі, 8–10 – на місці та 8–10 спеціально-підготовчих вправ. Якщо заняття проводиться на вулиці, в умовах холодної погоди, то спочатку рекомендують виконати пробіжку на 0,5–1,5 км, а потім комплекс загальнопідготовчих вправ. Методична послідовність виконання таких вправ звичайна: починаючи зверху донизу (тобто спочатку розминаються м’язи шиї і плечовий пояс, а потім м’язи тулуба та ніг). Після цього можна виконувати спеціально-підготовчі вправи та вправи на гнучкість. Якщо заняття проводиться у спортивному залі, то бажано починати його з виконання різних видів ходьби та бігу, загальнопідготовчих вправ у русі та на місці, а закінчувати – спеціально-підготовчими вправами та вправами на розтягування. Слід зазначити, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконано пробіжку та комплекси загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ, м’язи вже досить розігріті й в основному готові до відпрацювання прийомів фізичного впливу, зв’язки і суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання ударів повної сили і махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом при цьому є застосування статичних вправ на розтягування. На заняттях, які спрямовані на вивчення й удосконалення прийомів смозахисту, розминку можна провести за іншим варіантом. Розпочати відразу виконання спеціальних вправ – ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також вводячи в міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування і махові рухи. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Нижче наведено комплекс простих і досить ефективних загально-підготовчих вправ для проведення розминки.

1. Вихідне положення (В.П.) – ноги трохи ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, вправо вліво, кругові рухи в один та другий бік. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

2. В.П. – ноги трохи ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, праву руку – вверх, кисті рук стиснути в кулаки. Зміна положення рук ривком. Виконати 8–12 разів.

3. В.П. – широка стійка, ступні ніг рівнобіжні, руки, зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті стиснуті в кулаки. Кругові рухи кистей рук уперед назад по 12–16 разів у кожний бік. Можна виконувати вправу, спрямовуючи їх одночасно в один бік чи в різні боки.

4. В.П. – як у вправі № 3. Кругові рухи передпліччями вперед назад по 12–16 разів у кожний бік.

5. В.П. – широка стійка, руки до пліч, кисті стиснуті в кулаки. Кругові рухи рук у плечових суглобах по 12–16 разів уперед і назад.

6. В.П. – широка стійка, руки у сторони, кисті стиснуті в кулаки. На рахунок 1–4 – одночасні кругові рухи рук уперед, на 5–8 – назад. Виконати 12–16 разів у кожний бік.

7. В.П. – як у вправі № 6. Послідовні кругові рухи руками одна за другою (із відставанням на половину амплітуди). Виконати 12–16 разів уперед та назад.

8. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба праворуч і ліворуч. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

9. В.П. – широка стійка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. На рахунок 1–2 розвести зігнуті руки у боки, на 3–4 – розвести прямі руки з поворотом праворуч-ліворуч. Виконати по 12 –16 разів.

10. В.П. – широка стійка, руки в сторони, кисті розігнуті до вертикального положення. Повороти тулуба праворуч-ліворуч. Виконати 12–16 разів.

11. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вперед назад. Виконати 12–16 разів.

12. В.П. – як у вправі № 11. Поперемінно нахили до лівої та правої ніг, пальцями рук (долонями) торкатися пальців ніг. Виконати по 8–12 разів до кожної ноги.

13. В.П. – широка стійка, ступні рівнобіжні, руками спертись на  
коліна. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

14. В.П. – широка стійка, ступні розведені назовні на одній лінії, руки за голову. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

15. В.П. – випад лівою (правою) ногою. Присідання у випаді. Виконати 8–10 разів на кожній нозі.

16. В.П. – широка стійка, ноги прямі, ступні рівнобіжні, руки вниз. Поперемінно присід на правій та лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної ноги, торкаючись при цьому ступні пальцями рук. Виконати 8–12 разів.

17. В.П. – широка стійка, ступні розвернути назовні під кутом 30–45°, руки на поясі. Поперемінно присід на правій, лівій нозі, одночасно нахилятися до протилежної, яка спирається на п’яту. Пальцями рук дістати ступню. Виконати 8–12 разів.

18. В.П. – ноги на ширині плечей, руки вниз. Пружинні нахили вперед, пальцями рук чи долонями дістати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконати 8–12 разів. В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10–15 с.

19. В.П. – ноги навхрест, руки вниз. Нахили вперед, торкаючись пальцями рук чи долонями підлоги. На рахунок 4 змінити положення ніг. Виконати 8–12 разів. Під час останнього нахилу до кожної ноги затриматися в кінцевому положенні на 10–15 с.

20. В.П. – стійка на лівій нозі, права зігнута назад вбік, захопити правою рукою нижню частину гомілки (чи коліно) зігнутої ноги. Зберігаючи рівновагу, на рахунок 1 підтягти коліно правої ноги вверх до грудей, на 2 – нахил уперед до опорної ноги. Виконати 8–12 разів.

21. В.П. – упор лежачи зігнувшись, ноги ширше плечей, ступні рівнобіжні. На рахунок 1 повільно перейти в упор лежачи прогнувшись, не змінюючи положення ніг, стопи розвернути назовні, на рахунок 2 повернутись у В.П. Виконати 8–12 разів.

22. В.П. – ноги разом, руки вниз. На рахунок 1–2 – пружинні присідання, спираючись долонями на коліна. На 3–4 – пружинні нахили вперед. Виконувати 12–16 разів.

23. В.П. – напівприсід, ноги разом, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами праворуч-ліворуч. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

24. В.П. – напівприсід, ноги ширше плечей, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами назовні й усередину. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

*Основна частина заняття.* У цій частині заняття вирішують його головні завдання. Виконують різноманітні вправи, що мають забезпечувати розвиток фізичних якостей, вивчають і вдосконалюються техніка і тактика застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовують техніку долання перешкод. Під час визначення методики побудови основної частини заняття слід вирішити два основних питання.

Перше – визначити раціональну послідовність використання вправ різної спрямованості (розвиток різних фізичних якостей, вивчення чи вдосконалення прийомів фізичного впливу, тактики їх застосування тощо), друге – обрати раціональне співвідношення обсягу цих вправ. Найпоширенішими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

*Перший варіант* – заняття комплексного спрямування з послідовним розвитком фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток тієї чи іншої якості буде змінюватися також його структура. Таке заняття передбачає одне чи кілька послідовних, логічно взаємозалежних блоків навантаження різної спрямованості. Цей варіант застосовується під час проведення самостійних занять, у тому числі й у формі ранкової фізичної зарядки. Існує безліч варіантів поєднання вправ різної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.

Найпоширенішими є такі:

1) вправи на швидкість – силова робота – розвиток витривалості;

2) розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості або силових якостей або витривалості;

3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру – розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру).

*Другий варіант* поєднання вправ призначених для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов’язаного з вивченням і вдосконаленням прийомів фізичного впливу, і додаткового – розвитком фізичний якостей. Він ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоківнавантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми фізичного впливу одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей. Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів фізичного впливу в модельованих умовах оперативно-службової діяльності припрогресуючій втомі, то виконання цієї роботи слід планувати в кінці основної частини заняття, після попереднього виконання значних обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Із збільшенням обсягу опанованих прийомів фізичного впливу і підвищенням рівня фізичної підготовленості, набуттям тренувального досвіду можна ускладнити заняття і застосовувати третій варіант.

*Третій варіант* проведення заняття передбачає кілька (3–5) незначних комплексних блоків навантаження, в яких вирішується головне завдання – вивчення або вдосконалення прийомів фізичного впливу і додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидкісно-силову підготовку та спеціальну витривалість. Здебільшого в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття сприяє переключенню після відпрацьовування техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функції управління рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини заняття становить 50–55 хв.

*Заключна частина заняття.* У межах цієї частини заняття слід забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлювальний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Поступовий перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути під час різкого припинення напруженого тренування, особливо недостатньо тренованих осіб. У заключній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання формальних комплексів рукопашного бою (ката), дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м’язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400–800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконуються у заключній частині заняття, належать «порушування» та самомасаж найбільш навантажених м’язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг). Для розслаблення м’язів можна використовувати такі вправи: 1. Лежачи на спині, руки витягнути вздовж тулуба долонями вниз, пальці трохи зігнути, ноги розвести в боки, очі заплющити. Повністю розслабитися, подумки простежити поступову релаксацію пальців стоп, гомілок, стегон. Відчувши у ногах тепло та важкість, перейти до розслаблення рук, тулуба, м’язів обличчя і шиї. Заспокоїти дихання. 2. Лежачи на спині, ноги звести разом, руки витягнути вздовж тулуба. Спираючись на долоні, на неглибокому вдиху повільно підняти прямі ноги у вертикальне положення, підтримуючи тулуб із боків руками, стати в стійку на плечах, підборіддя при цьому повинне впиратися у верхній край грудини, очі не заплющувати, подих довільний. Утримувати таке положення тіла, чергуючи його з виконанням «порушування» м’язів. Тривалість заключної частини заняття, здебільшого 10–15 хв. Після закінчення заняття обов’язковим є виконання гігієнічних процедур. Заняття з фізичної підготовки можна організовувати за різними формами. Слід розрізняти такі основні форми організації занять як, фронтальну, групову, індивідуальну, вільну, а також кругове тренування. Фронтальна – це така форма організації навчального заняття, при якій однакове завдання виконують одночасно всі члени навчальної групи.

Групова – навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання в умовах:

1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості тих, хто займається;

2) відмінності навчальних завдань у підгрупах;

3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення). Індивідуальна – кожен, хто займається, отримує окреме завдання та працює під наглядом викладача (наприклад, це може бути відпрацювання пропущених занять або індивідуальне тренування). Вільну форму використовують найпідготовленіші здобувачі або спортсменами високого класу, які мають значний стаж занять, спеціальні знання та досвід. Кругове тренування – форма, під час якої кожним здобувачем, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконується конкретне навчальне завдання. Ті, хто займаються, послідовно переходять з одного навчального місця на інше (ніби колом) і виконують різні за характером і спрямованістю вправи, що у комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм.

**Розвиток витривалості на заняттях по самозахисту**

**Вправи на витривалість.** Біг сам по собі може бути використаний як самостійний вид тренування, оскільки є однією з найефективніших вправ, що розвивають витривалість. Для підтримки гарної форми можна пробігати 2,5-3 км на день або хоча б двічі на тиждень. Після такої пробіжки можна негайно розпочинати тренування. Таким чином досягається вибуховий характер сили, що застосовується в бою. Іншим ефективним засобом є скакалка. Для розминки слід здійснити три підходи по 30 секунд, роблячи при цьому 15-секундні перерви. Якщо існує потреба досягти максимальної інтенсивності тренування, можна використовувати біг сходами. При виконанні цієї вправи витрачається в 15 разів більше енергії, ніж під час бігу з тією самою швидкістю рівною місцевістю.

У деяких видах єдиноборств, наприклад, у тхеквондо, у тренувальному процесі застосовується біг на місці. Причому ця вправа може виконуватися як до тренування, так і під час після неї. Швидкість при цьому досягається за рахунок швидкого опускання стопи вниз та підйому коліна.

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 4**

**1. ✍ Тестування фізичних якостей**

**Користь ходьби вгору сходами**

Дослідники з Канади моніторили 17 піддослідних середнім віком 64 роки під час звичайної ходьби, силових тренувань та підйому сходами вгору. З'ясувалося, що ходьба вгору східцями саме енерговитратне заняття – приблизно на 50% витратніше, ніж звичайне силове тренування.

Дослідження в Гарварді також показало, що люди, які в середньому піднімалися як мінімум на 8 поверхів на добу – були на 33% менше схильні до ризику смерті, ніж ті, хто майже не піднімався сходами.

**Програма занять із використанням бігу на місці (Іващенко та ін., 2008)**

Бег начинается с продолжительности в 1 мин. у лиц с низким и ниже среднего уровнем,

с 2 - 3 мин - у лиц со средним и выше среднего,

постепенно увеличиваясь до 10 мин под контролем ЧСС.

ЧСС во время бега (более 3 мин) должна достигнуть значения, равного при ежедневных занятиях:

ЧСС = 160 - возраст (для лиц с низким и ниже среднего УФР)

ЧСС = 180 - возраст (для лиц со средним и выше среднего УФР).

Аналогичное дозирования в прыжках со скакалкой.

*Стрибки зі скакалкою мають варіанти, які дозволяють варіювати інтенсивність навантаження:*

• *стрибки на двох ногах* це Звичайні стрибки. Стрибати необхідно на шкарпетках (носках), пружинячи колінами. Один стрибок повинен дорівнювати одному обертанню.

• *по черзі лівою та правою ногою* тобто. Зміна ніг. Стрибайте, по черзі піднімаючи то одну, ту іншу ногу, зігнуту в колінах.

• *на одній нозі*; По кілька хвилин стрибайте на одній ногі.

• *переступання*.

• *подвійний стрибок*. За один оборот скакалки потрібно зробити підстрибування два рази. Темп не робіть надто високий. Таким чином, ви зможете відновити дихання.

• *стрибки в сторони*. Підстрибуйте і переміщайтеся вліво, слідом стрибком повертатися в початкове положення, а наступним - рухатися вправо.

• *Стрибки взад-вперед*. Спочатку підстрибуйте вгору і вперед, наступним стрибком повертатися назад.

Спочатку не потрібно стрибати дуже багато. Новичкам у питанні про те, скільки потрібно стрибати на скакалці щоб схуднути, на кожну вправу достатньо виділяти по парі хвилин.

Щоб досягти аеробного тренувального ефекту, необхідно стрибати щонайменше **15 хв. з періодичністю щонайменше три рази на тиждень**. Якщо треба позбавитися зайвої маси тіла, необхідно стрибати не зупиняючись протягом 30 хв.

Вчені вважають, що ефективність стрибків зі скакалкою досягає 90% ефективності тривалого бігу, якщо визначати її за рівнем споживання кисню та кількістю спалених калорій.

Стрибаючи через скакалку, людина виконує у тридцять разів більше механічної роботи, ніж бігаючи. На рівень навантажень впливають технічні навички, кількість підстрибувань за хвилину, вид стрибків (на одній нозі, на двох, змінюючи тощо).

Загальні витрати енергії під час стрибків зі скакалкою залежать від маси тіла та темпу виконання вправ (табл. 2).

**Загальні витрати при стрибках зі скакалкою, ккал/хв.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Маса тіла, кг | Швидко | Повільно |
| 50 | 7,5 | 9,2 |
| 54,5 | 8,2 | 10 |
| 59,1 | 8,9 | 10,9 |
| 63,6 | 9,5 | 11,8 |
| 68,2 | 10,2 | 12,5 |
| 72,7 | 10,9 | 13,4 |
| 77,3 | 11,6 | 14,2 |
| 81,8 | 12,3 | 15 |
| 86,4 | 13 | 15,9 |
| 90,9 | 13,6 | 16,7 |
| 95,4 | 14,4 | 17,5 |
| 100 | 15 | 18,4 |

Примітка: Щоб визначити загальні енерговитрати, треба помножити показники на тривалість аеробної фази виконання вправ зі скакалкою.

**Обов'язково необхідно врахувати наявні протипокази до стрибків:**

1. Від стрибків рекомендується утримуватися тим, у кого є проблеми з cуглобами, зв'язками колін, стоп або гомілкостопа, або міжхребцевими хрящами. Справа в тому, що при приземлені на суглоби покладається навантаження вдвічі більше за людину.

2. Захворювання серця.

3. Перепади тиску.

4. Серйозне підвищення норми маси тіла.

5. Не рекомендують активно стрибати спортсменам із варикозним розширенням вен. Загалом, варикоз – професійне захворювання у відвідувачів тренажерних залів. Часто його осередком є ​​литкові икроножные м'язи. А основне навантаження під час стрибків зі скакалкою припадає саме на них.

**2. Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка**

Програма розрахована на осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Кожна вправа виконується 10 - 30 разів (або засікаємо час див. таблицю). Залежно від рівня фізичної підготовленості виконують із трьох серій з перервами між серіями 60 - 120 с. За відсутності можливості 10-кратного повторення вправ у кожній серії виконують три серії з максимально можливою кількістю стрибків та скороченням перерв між серіями (табл. 3).

Слайд 4 та 5 Тренувальна програма зі скакалкою

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид стрибка | Тривалість вправи, хв | Кількість серій | | Пауза відпочинку, с | Кількість занять на тиждень |
| Для початківців | | | | | |
| Стрибки на двох ногах синхронно | 0,5 – 1,5 | 3 | 30 | | 5 |
| 1,5 – 2,0 | 3 | 30 | | 5 |
| 2,0 – 3,0 | 3 | 60-120 | | 5 |
| Для фізично підготовлених | | | | | |
| Варіант 1 | | | | | |
| Стрибки: | | | | | |
| на двох ногах | 0,5 – 1 | 1 | 30 | | 1-5 |
| на одній нозі почергово | 0,5 | 1 | 30 | | 1-5 |
| на двох ногах | 1,5 | 1 | 30 | | 1-5 |
| на одній нозі почергово | 0,5 | 1 | 30 | | 1-5 |
| на двох ногах | 1,5 | 1 | 30 | | 1-5 |
| Варіант 2 | | | | | |
| Стрибки: | | | | | |
| на двох ногах | 1,0 | 3 | 30 | | 3-5 |
| на одній нозі почергово | 0,5 | 1 | 30 | | 3-5 |
| на двох ногах | 1,0 | 3 | 30 | | 3-5 |
| біговим кроком | 1,5 | 1 | 30 | | 3-5 |
| на двох ногах | 1,0 | 1 | 60-120 | | 3-5 |
| Варіант 3 | | | | | |
| Стрибки: | | | | | |
| на двох ногах | 3,0 | 1 | 30 | | 3-5 |
| на одній нозі почергово | 0,5 | 1 | 30 | | 3-5 |
| біговим кроком | 3,0 | 1 | 45 | | 3-5 |
| на одній нозі почергово | 0,5 | 1 | 60 | | 3-5 |
| біговим кроком | 5,0 | 1 | 60-120 | | 3-5 |