

## **Методические рекомендации по организации проведения испытания (теста) самозащита без оружия, входящего во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

САМБО (сокращение от «САМозащита Без Оружия») является универсальным видом единоборств.

САМБО – прекрасное средство физического развития. Школа САМБО вобрала в себя достижения современной науки, передового опыта в физической культуре и спорте. В спортивном САМБО могут быть использованы приемы любого национального вида борьбы народов мира, а боевой раздел включает арсенал различных боевых систем, который позволяет успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке.

Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом исходит из предпосылки о том, что ни одна из систем (видов единоборств), не может обеспечить в полной мере достаточной для реального боя всесторонней подготовки. Особенности системы САМБО – в постоянном совершенствовании и поиске. Характерной особенностью школы САМБО является естественная связь элементов в системе, т.е. логическое построение. Наличие логики заложено, как в системе понятий, так в системе упражнений, обучения и тренировки.

Самбо как вид спорта и система самообороны отводит важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Существенное место в системе подготовки самбо является изучение приемов страховки и само страховки. Особое значение придаётся образованию, подготовке, созданию более безопасной среды, проведению научных исследований, связанных с падениями, и разработке эффективной политики по уменьшению риска. Теория и практика САМБО позволяет существенно решить данную проблему. Специалистами САМБО разработаны методики безопасных падений не только на специализированные борцовские покрытия, но и на твердые покрытия с различной высоты, на любые части тела.

Правилами спортивного САМБО запрещен целый ряд приемов, опасных для здоровья и жизни, но их разрешается применять с целью самозащиты. Задачи обучения защитным действиям заключаются в вооружении населения элементарными навыками, которые позволяют осуществить в жизни свое естественное право на необходимую самооборону, не превышая установленных законом пределов. При правильной организации обучения приемам самозащиты могут овладеть люди с самым обычным уровнем физического развития.

Приемы для самозащиты применяются в зависимости от характера нападения. Приемы изучают параллельно с приемами спортивного САМБО в определенной последовательности. Вначале обучают приемам само страховки и страховки, затем с элементами, которые входят в состав многих действий самозащиты.

После освоения базовых элементов переходят к изучению способов самозащиты при различных ситуациях нападения невооруженного

противника (захватов, попыток удушения, ударов руками, ногой и др.). Затем изучают способы при нападении вооруженного соперника (с холодным оружием, с различными предметами, с огнестрельным оружием). Особо хотелось отметить, что отличительной особенностью изучения прикладных аспектов САМБО является посыл по подавлению агрессии соперника, применяя адекватные средства.

Все разделы подготовки в САМБО применяются при подготовке к различным жизненным ситуациям. Важно выделить психологическую подготовку, которая закладывает фундамент психических кондиций, формирует лидерский стиль поведения, обеспечивает максимально приближенные к реалиям жизни стереотипы действий.

Бороться с препятствиями, прилагать физические усилия и испытывать лишения – это хорошая школа для закалки характера и увеличения физической силы, для преодоления трудностей жизни, для того, чтобы с умом наслаждаться самим фактом своего существования.

Серьёзным прорывом является продвижение САМБО в школьные программы Российской Федерации. Позитивный опыт Всероссийской федерации САМБО переносится во многие национальные федерации, проводятся семинары преподавателей, издаются программы и учебные пособия, отражающие сущность данной деятельности.

Формулируя преимущества САМБО как одного из средств физического воспитания школьников наряду с общепринятыми упражнениями из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания и др.) следует отметить следующее:

1. Изучение приемов страховки и самостраховки. Очень важна безопасность для здоровья и жизни занимающихся, предусматривающая изучение приемов страховки и самостраховки. Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами, так и для профилактики бытового травматизма. Изучение не предполагает высокий исходный уровень координационных и иных физических качеств.

2. Освоение приемов спортивного самбо: броски, болевые приемы, удержания. Методика преподавания САМБО предполагает, что начав процесс обучения с базовых элементов: стоек, захватов, перемещений; продолжить его с последующим усложнением до необходимого уровня, сохраняя преемственность принципов всех групп технических действий. Игровой метод обучения вносит позитивный эмоциональный настрой занимающихся в процессе обучения. Средства контроля качества усвоения пройденного материала различны: от проведения соревнований по мини-борьбе до демонстрации техники САМБО специалистам экспертной группы в виде конкурса.

3. Освоение навыков самозащиты. Арсенал технических действий раздела самозащиты весьма разнообразен. Он гармонично сочетается со спортивным разделом, но и предполагает дополнение собственного арсенала техникой боевого САМБО: ударов руками, ногами, головой; выполнения удушающих приемов. Весь процесс обучения самозащите построен по принципу моделирования ситуаций возможного нападения.

4. Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса. К сожалению, сегодняшний мир представляет серьезную угрозу для жизни и здоровья человека. Участившиеся случаи терактов, техногенные катастрофы, иные опасности современного мегаполиса предполагают необходимость обучения учащихся наряду с занятиями по ОБЖ основам выживания в экстремальных условиях. Освоение тактики поведения школьника в различных ситуациях на занятиях по САМБО позволяет снизить вероятность увечий или гибели занимающихся.

Нам приятно отметить тот факт, что система САМБО была создана специалистами силовых структур СССР в 20-30-е годы прошлого века для решения вопросов подготовки личного состава к выполнению функций пресечения правонарушений.

В 1932 году САМБО было включено в систему ГТО для подготовки населения к вероятной войне. Методическое обеспечение данного проекта осуществлял один из основателей САМБО Василий Ощепков.

Сегодня, когда в стране идет активное возрождение системы ГТО усилия, направленные на включение САМозащиты в комплекс являются естественным процессом.

Всероссийская федерация САМБО подготовила проект «Самозащита без оружия в комплекс ГТО», который охватывает 3 ступени (4-ая ступень (13-15 лет), 5-ая ступень (16-17 лет) и 6-ая ступень (18-29 лет). Оценка подготовленности занимающихся происходит по таким разделам, как владение приёмами самостраховки при различных падениях и владение приёмами самозащиты в различных ситуациях. В зависимости от ступени различают 3 уровня: базовый, средний и высший.

#### Нормы ВФСК ГТО по выполнению техники самозащиты без оружия

Ступень (возраст)	Школьники (мальчики и девочки)			Мужчины и женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
IV (13-15 лет)	15-20 очков	21-25 очков	26-30 очков			
V (16-17 лет)						
VI (18-29 лет)				15-20 очков	21-25 очков	26-30 Очков

Инструкция по организации тестирования техники «Самозащиты без оружия» в рамках мероприятий по выполнению норм ГТО IV, V и VI ступеней

**1. Общие положения** Настоящая Инструкция по организации тестирования техники «Самозащиты без оружия» предназначена для организации испытаний соискателей (женского и мужского пола) в рамках мероприятий по выполнению норм ГТО IV, V и VI ступеней.

**2. Организация тестирования** Выполняемые участниками действия оцениваются экспертной комиссией, состоящей из пяти человек: руководителя, осуществляющего управление процессом демонстрации технических действий; арбитра, двух боковых судей и технического секретаря.

***Руководитель экспертной комиссии***

Располагается за столом и руководит работой экспертной комиссии. Вызывает на площадку и представляет участников, объявляет результат демонстрации техники самозащиты. Лично оценивает действия испытуемых и вносит данные в протокол (Приложение 1).

При необходимости или существенном расхождении мнений экспертов останавливает демонстрацию для обсуждения спорной ситуации и вынесения окончательного решения.

***Боковые судьи***

Располагаются слева и справа от стола руководителя тестирования и самостоятельно оценивают действия испытуемых, вносят данные в протокол (Приложение 1).

***Арбитр***

Находится на площадке и, пользуясь средствами сигнализации (голосовыми командами, жестами), руководит ходом демонстрации техники самозащиты.

***Технический секретарь***

Находится за столом руководителя и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы протокола хода тестирования (Приложение 2) оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования руководителю для объявления результатов демонстрации приемов самозащиты.

**3. Порядок выполнения техники «Самозащиты без оружия»**

Участники выполняют комплексы приемов, содержание которых доводит до участника и его партнера руководитель. Партнеры выбираются по жеребьевке и не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. По вызову руководителя участник с партнером становится в исходное положение. После команды руководителя «Приготовиться!» участник принимает боевую стойку, а после команды "Прием!" – выполняет заданные ему действия совместно со своим партнером.

#### 4. Перечень испытаний по «Самозащите без оружия»

Техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами:

- А) приёмы самостраховки - 3 варианта (при падении назад, вперед, на бок);
  - Б) базовые приёмы самозащиты – 7 приёмов (для IV ступени);
  - В) приёмы самозащиты в 7 различных ситуациях (для V и VI ступеней).
- Перечень испытаний по самозащите по ступеням и разделам подробно представлен в Приложении 3.

#### 5. Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которое участнику может быть сделано предупреждение и снятие с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- за некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях соискатель отстраняется от выполнения нормативов.

Предупреждения отмечаются в судебском протоколе.

#### 6. Оценка технических действий

Каждое действие участника оценивается руководителем и боковыми судьями по 3-х-бальной шкале, определяется среднее значение.

Максимальная средняя оценка за выполнение одного защитного действия без ошибок 3 балла, всех (10) – 30 баллов. При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Критерии оценки техники «Самозащиты без оружия» по группам приёмов представлены в Приложении 4.

Приложение 1

Протокол регистрации техники «Самозащиты без оружия»

в рамках тестирования ВФСК ГТО

(судейская записка)

Степень \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Организация	Номер приёма и его оценка по 3х-бальной шкале										Сумма баллов
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1													
2													
3													

Судья \_\_\_\_\_ Технический секретарь \_\_\_\_\_

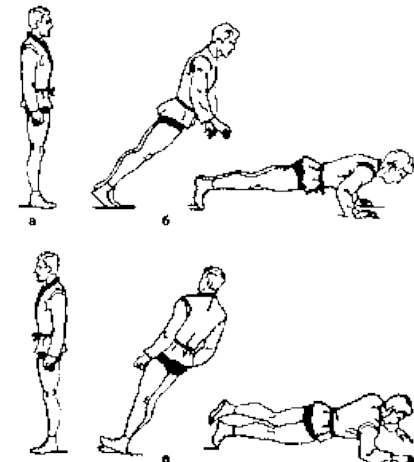
Протокол хода тестирования техники «Самозащиты без оружия»  
в рамках мероприятий по выполнению нормативов ВФСК ГТО  
(сводная ведомость)  
Степень \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Организация	Оценка выступления			Сумма баллов	Средняя оценка	Примечания
			Руководитель тестирования	Боковой судья 1	Боковой судья 2			
1								
2								
3								

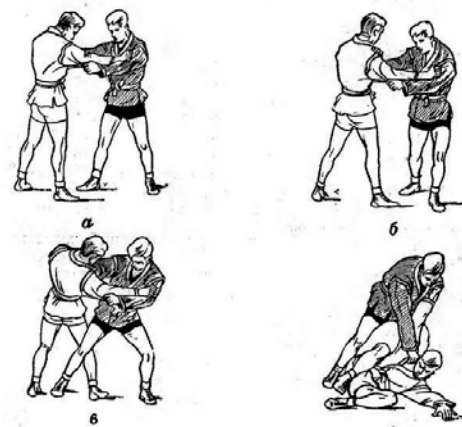
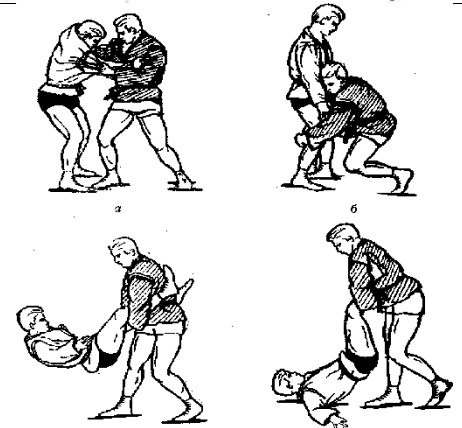
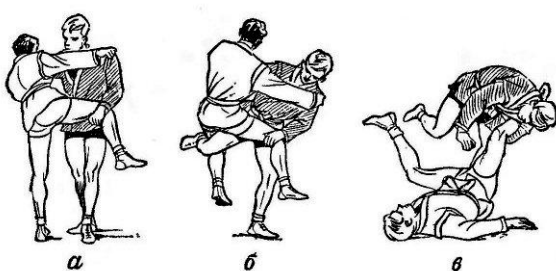
Руководитель на ковре \_\_\_\_\_ Технический секретарь \_\_\_\_\_

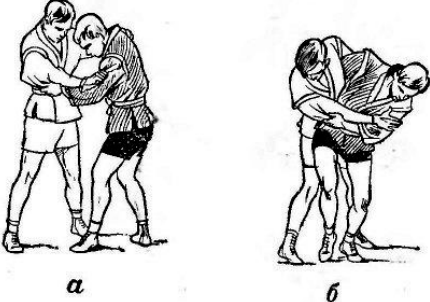
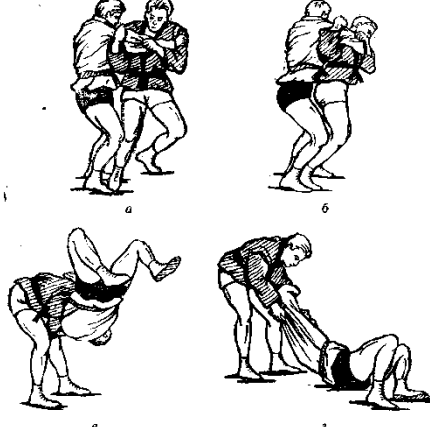
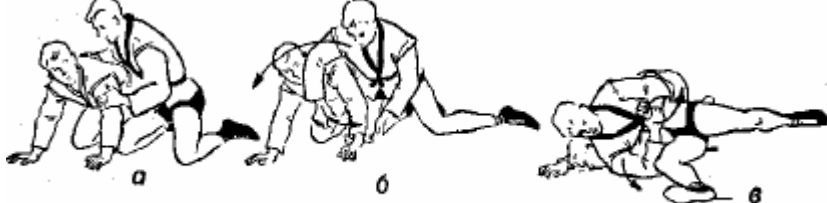

Перечень испытаний по «Самозащите без оружия» для IV ступени (13-15 лет)

Название приема	Изображение приема
Приёмы самостраховки (безопасного падения) <i>(тестирование проводится на мягком покрытии (ковёр, татами, гимнастические маты))</i>	
1 Самостраховка при падении на спину перекатом	
2 Самостраховка при падении на бок перекатом	

3	Самостраховка при падении вперед на руки	
---	--	--

Броски

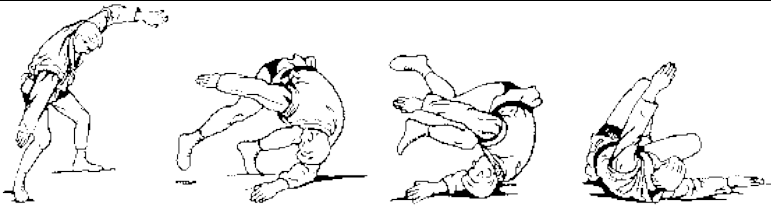
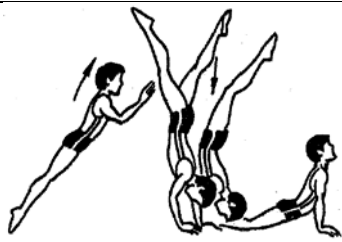

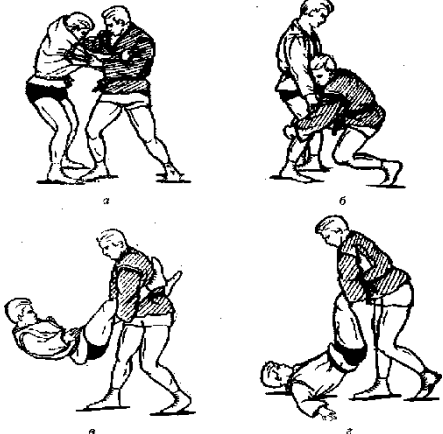
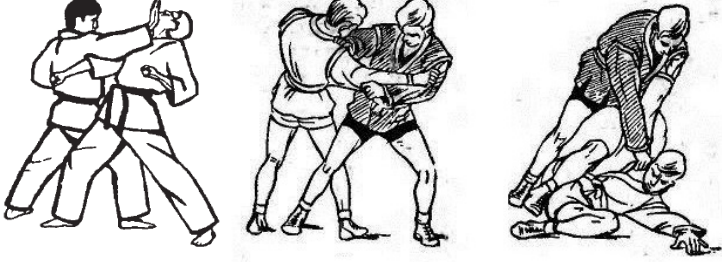
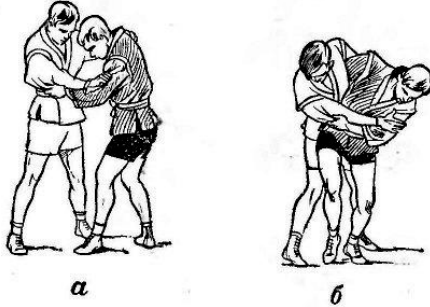
4	Бросок задняя подножка	
5	Бросок захватом ноги	
6	Бросок задняя подножка с захватом ноги	


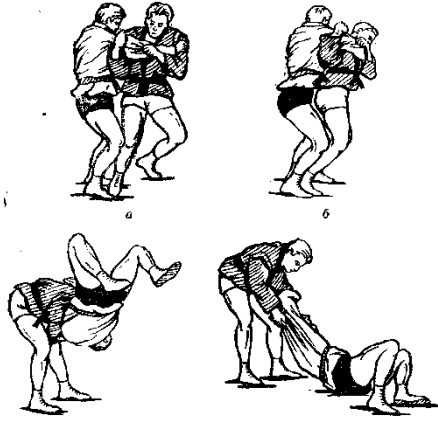
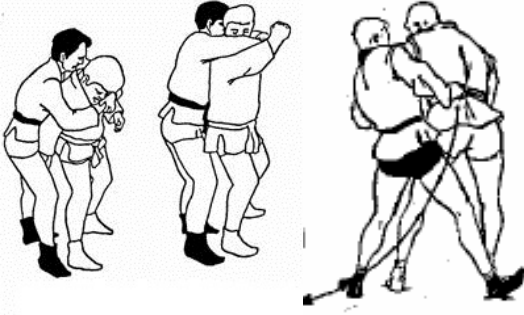
7	Бросок через бедро	
8	Бросок через спину	
<b>Болевые приемы</b>		
9	Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди	
10	Ущемление ахиллова сухожилия хватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента	

**Перечень испытаний по «Самозащите без оружия» для V ступени (16-17 лет)**

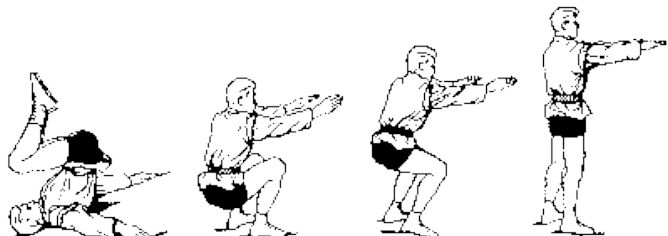

Название приема	Изображение приема
<b>Приёмы самостраховки (безопасного падения)</b> <i>(тестирование проводится на мягком покрытии (ковёр, татами, гимнастические маты))</i>	
1	Самостраховка при падении на спину прыжком 



2	Самостраховка при падении вперед на бок кувырком	
3	Самостраховка при падении на руки прыжком	
Броски		
4	Рычаг руки внутрь	
5	Освобождение, сбиванием рук и выполнением броска захватом ноги	
6	Освобождение, упирясь основанием ладоней в подбородок; бросок задняя подножка с захватом ноги	
7	Бросок через бедро	

8	Освобождение, оседая, захватив ногу ассистента между своих ног, выполняя бросок на спину	
<b>Болевые приемы</b>		
9	Освобождение, оседая, разводя локти, выполняя бросок через спину	
10	Освобождение, нанесением удара локтём, выполнение броска задняя подножка	

Перечень испытаний по «Самозащите без оружия» для VI ступени (18-29 лет)

Название приема	Изображение приема
<b>Приёмы самостраховки (безопасного падения)</b> <i>тестирование проводится на твердом покрытии</i> <i>(пол деревянный или с синтетическим покрытием)</i>	
1	Самостраховка при падении на спину перекатом 
2	Самостраховка при падении вперед на бок перекатом 

3	<p>Самостраховка при падении вперед на руки</p>	
---	---	--

**Техника самозащиты (защиты от ударов и ответные действия)**

4	<p>Действия нападающего: удар кулаком сбоку в голову Действия защищающегося: блок предплечьем наружу - рычаг внутрь</p>	
---	---	--

5	<p>Действия нападающего: прямой удар кулаком в голову Действия защищающегося: блок одноимённым предплечьем внутрь с переходом на рычаг внутрь</p>	
---	---	--

6	<p>Действия нападающего: удар кулаком снизу в голову Действия защищающегося: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; рычаг руки наружу</p>	
---	---	--

7	<p>Действия нападающего: удар коленом в живот (в пах) Действия защищающегося: защита подставкой ладоней с переходом на</p>	
---	--	--

	заднюю подножку с захватом ноги	
8	<p>Действия нападающего: удар ногой снизу в промежность</p> <p>Действия защищающегося: защита подставкой скрещенных рук - бросок захватом ноги</p>	
9	<p>Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище</p> <p>Действия защищающегося: защита захватом ноги - выполнение задней подножки с захватом ноги</p>	
10	<p>Действия нападающего: прямой удар ногой в живот</p> <p>Действия защищающегося: блоком внутрь разноимённой рукой и захват ноги – выполнить бросок захватом ноги</p>	

Критерии оценки техники самозащиты по группам приёмов  
(максимально возможно набрать 30 очков)

Наименование разделов	Оценка в баллах за каждый прием		
	3(три очка)	2(два очка)	1(одно очко)
Приёмы самостраховки - 3 варианта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильная амортизация,</li> <li>• правильное положение частей тела (головы, рук, ног, туловища),</li> <li>• наличие группировки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильная амортизация,</li> <li>• недочёты в положении частей тела (головы, рук, ног, туловища),</li> <li>• наличие группировки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие амортизации,</li> <li>• недочёты в положение частей тела (головы, рук, ног, туловища),</li> <li>• группировка не выполнена</li> </ul>
Броски из 5-ти классификационных групп	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильная фазовая структура броска,</li> <li>• направление усилий оптимально,</li> <li>• демонстратор сохраняет равновесие после броска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильная фазовая структура броска,</li> <li>• направление усилий оптимально,</li> <li>• демонстратор теряет равновесие после броска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ошибки в фазовой структуре броска,</li> <li>• ошибки в направлении усилий,</li> <li>• демонстратор теряет равновесие после броска</li> </ul>
Болевые приёмы из 2-х классификационных групп	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильная фиксация положения,</li> <li>• направление усилий оптимально</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильная фиксация положения,</li> <li>• направление усилий не верно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фиксация положения выполнена с нарушениями,</li> <li>• направление усилий не верно</li> </ul>
Приёмы самозащиты в 7-ми различных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полное освобождение от захвата (уход от удара),</li> <li>• адекватные ответные действия (удары, броски, болевые приёмы),</li> <li>• сохранение равновесия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полное освобождение от захвата (уход от удара),</li> <li>• отсутствие ответных действий</li> <li>• сохранение равновесия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• частичное освобождение от захвата, уход от удара выполнен не верно,</li> <li>• отсутствие ответных действий,</li> <li>• потеря равновесия</li> </ul>