

Разработка научно обоснованных нормативов  
на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия  
IV-VI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК)  
и содержания знаний и умений в области физической культуры и спорта  
для IV-VI ступеней ВФСК и способов их оценки

### Введение

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 самостраховки. Особое значение придается 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 самостраховки 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.

Серьезным 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 само страховки. Очень важна безопасность для здоровья и жизни занимающихся, предусматривающая изучение приемов страховки и само страховки. Навыки само страховки 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. Участвовавшие 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 степени различают 3 уровня: базовый, средний и высший.

Нормы ГТО по выполнению техники самозащиты без оружия

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

Инструкция по организации тестирования техники «Самозащиты без оружия»  
в рамках мероприятий по сдаче 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 сдаче 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 сдачи нормативов. Предупреждения отмечаются в судейском протоколе.

### **6. Оценка технических действий**

Каждое действие участника оценивается руководителем и боковыми судьями по 3-х-балльной 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 мероприятий по сдаче норм ГТО  
(судейская записка)

Степень \_\_\_\_\_

№ пп	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 \_\_\_\_\_

Приложение 2

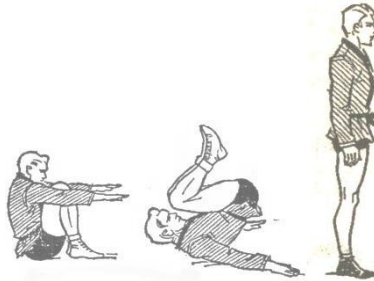






Протокол хода тестирования техники «Самозащиты без оружия»  
в рамках мероприятий по сдаче норм ГТО (сводная ведомость)

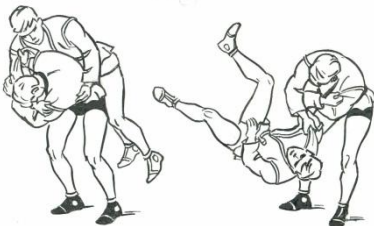

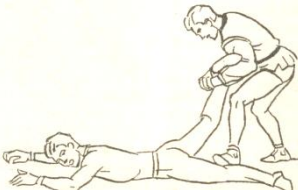
Степень \_\_\_\_\_

№ пп	Фамилия, имя	Организация	Оценки выступления			Сумма баллов	Средняя оценка	Примечания
			Руководитель тестирования	Боковой судья 1	Боковой судья 2			
1								
2								
3								

Руководитель ковра \_\_\_\_\_ Технический секретарь \_\_\_\_\_

Перечень испытаний по «Самозащите без оружия» для 4-ой ступени (13-15 лет)

	Название приёмов	Изображение приёмов
Приёмы самостраховки (безопасного падения) (тестирование проводится на мягком покрытии (ковёр, татами, гимнастические маты))		
1	И.П. – основная стойка. Падение на спину перекатом	
2	И.П. – основная стойка. Падение на бок перекатом	
3	И.П. – основная стойка. Падение вперед на руки	
<b>Броски</b>		
4	Бросок задняя подножка	
5	Бросок захватом ноги	
6	Бросок задняя подножка с захватом ноги	
7	Бросок через бедро	

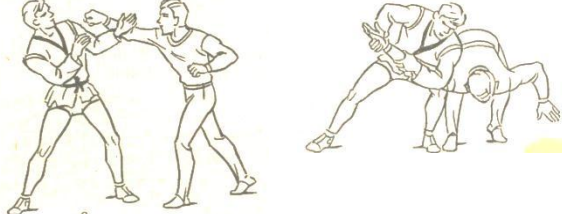

8	Бросок через спину	
<b>Болевые приёмы</b>		
9	Рычаг руки противнику, лежащему на груди	
10	Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику лежащему на груди	

**Перечень испытаний по самозащите для 5-ой ступени (16-17 лет)**

Название приёмов		Изображение приёмов
Приёмы самостраховки (безопасного падения) <i>тестирование проводится на мягком покрытии            (ковёр, татами, гимнастические маты)</i>		
1	И.П. – основная стойка. Падение на спину прыжком	
2	И.П. – основная стойка. Падение вперёд на бок кувырком	
3	И.П. – основная стойка. Падение вперёд на руки прыжком	
<b>Техника самозащиты (освобождения от захватов и ответные действия)</b>		
4	Действия нападающего: захват руки Действия защищающегося: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу)	
5	Действия нападающего: захват спереди за плечи, горло, одежду, Действия защищающегося: освободиться, сбивая руки и выполнить рычаг внутрь	
6	Действия нападающего: обхват туловища без рук спереди	

	Действия защищающегося: освободиться упором основанием ладоней в подбородок - бросок задняя подножка	
7	Действия нападающего: обхват туловища с руками спереди Действия защищающегося: освободиться, оседая и разводя локти - выполнить бросок через бедро	
8	Действия нападающего: обхват туловища без рук сзади Действия защищающегося: освободиться, оседая – захватить ногу между ног и выполнить бросок соперника на спину	
9	Действия нападающего: обхват туловища с руками сзади Действия защищающегося: освободиться, оседая и разводя локти - выполнить бросок через спину	
10	Действия нападающего: захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения) Действия защищающегося: освободиться, нанося удар локтём - выполнить бросок через спину	

Перечень испытаний по самозащите для 6-ой ступени (18-29 лет)

Название приёмов		Изображение приёмов
Приёмы самостраховки (безопасного падения) <i>тестирование проводится на твердом покрытии            (пол деревянный или с синтетическим покрытием)</i>		
1	И.П. – основная стойка Падение на спину перекатом	
2	И.П. – основная стойка Падение на бок перекатом	
3	И.П. – основная стойка. Падение вперед на руки	
Техника самозащиты ( <i>защиты от ударов и ответные действия</i> )		
4	Действия нападающего: удар кулаком сбоку в голову Действия защищающегося: блок предплечьем наружу - рычаг внутрь	
5	Действия нападающего: прямой удар кулаком в голову Действия защищающегося: блок одноимённым предплечьем внутрь с переходом на рычаг внутрь	
6	Действия нападающего: удар рукой снизу	



	<p>в голову          Действия защищающегося: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб с переходом на рычаг наружу</p>	
7	<p>Действия нападающего: удар коленом в живот (в пах)          Действия защищающегося: защита подставкой ладоней с переходом на заднюю подножку с захватом ноги</p>	
8	<p>Действия нападающего: удар ногой снизу в промежность          Действия защищающегося: защита подставкой скрещенных рук - бросок захватом ноги</p>	
9	<p>Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище          Действия защищающегося: защита захватом ноги - выполнение задней подножки с захватом ноги</p>	
10	<p>Действия нападающего: прямой удар ногой в живот          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>

## **Литература и иные информационные источники**

### **1. Основная:**

- САМБО: Правила соревнований / Всероссийская федерация САМБО. – М.: Советский спорт, 2006.-128 с.
- САМБО: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
- Чумаков Е.М. 100 уроков САМБО/ Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 6-е. испр. И доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с.
- Шестаков В.Б., Ерёгина С.В., Емельяненко Ф.В. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

### **2. Другие источники:**

- Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств, CD, 1995.
- Куринной И.И. САМБО для профессионалов, / И.И. Куринной //CD, 1990.
- Жуков А.Г. Боевое САМБО для всех / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А. Шмелев //видеофильм VHS (120 мин), 1991.
- Волостных В.В. Энциклопедия боевого САМБО / В.В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А. Тихонов //видеофильмы в 3-х видеокассетах VHS (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
- Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
- Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
- Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
- Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
- Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
- Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
- Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.