

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации Всероссийского проекта
«Самбо в школу» и включение в перечень
испытаний комплекса «ГТО» элементов
самозащиты без оружия**

САМБО



В ШКОЛЕ



О ПРОЕКТЕ «САМБО В ШКОЛУ»

- Федеральный проект «Самбо в школу» предусматривает программу включения урока самбо в общую систему подготовки школьников России. Активная работа по внедрению самбо в школьную программу проводится в стране с 1 сентября 2016 года.



Цель Проекта:

- Формирование условий для физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания школьников через использование потенциала борьбы самбо, как национального достояния России, в рамках общего и дополнительного образования детей и подростков.



Задачи Проекта:

- Создание сети школ - участников проекта, в регионах России. Формирование и развитие научно - методической базы внедрения самбо в образовательные школьные программы. Содействие в развитии инфраструктуры для реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу». Подготовка, переподготовка и повышение квалификации педагогических кадров (организаторов, инструкторов, педагогов, тренеров-преподавателей). Информационно - пропагандистская поддержка реализации Проекта.





Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом».



Президент Всероссийской и Европейской федерации самбо Сергей Елисеев: «К самбо должны относиться как к национальному достоянию. Дети должны знать историю самбо, гордиться ей». А знание приемов самозащиты необходимы каждому. «Мы не учим детей бороться, делать броски. Мы учим их правильно падать, освобождаться от захватов и как себя вести в экстремальных ситуациях. Если детям нравится, мы советуем им идти заниматься самбо на более продвинутом уровне».

- Это вид спорта, который можно успешно применять в трудных ситуациях для самозащиты, а это значит, что его введение в школьную программу не только поможет физическому развитию и воспитанию детей, но и сделает их более защищенными.



- На сегодняшний день школа САМБО «самозащита без оружия» является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Она вобрала в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения Государственных задач.



- Приказом № 1045 от 16 ноября 2015 года «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в вариативную часть включен новый вид испытания (теста) 4 – 6 ступеней – «Самозащита без оружия», который включает в себя следующие элементы:

1. Приемы самостраховки

2. Освобождение от захватов

3. Защита от ударов

Данное испытание входит в список тестов по выбору.

Включение в перечень испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» элементов самозащиты без оружия (приемы самостраховки, освобождение от захватов, защита от ударов) будет способствовать всестороннему физическому и нравственному развитию человека, воспитанию прикладных навыков и повышению его личной безопасности. Поскольку самбо — это не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.



«Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Максимальная средняя оценка за выполнение одного приема (защитного действия) без ошибок - 3 балла, всех (10) – 30 баллов

- Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку, носки (можно использовать обувь для самбо или гимнастические тапочки).
- Участникам во время испытания запрещается иметь на себе твердые предметы, которые могут послужить причиной травмы.
- При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытанию.
- Для выполнения приемов участник самостоятельно выбирает ассистента. По вызову руководителя участник с ассистентом становятся в исходное положение. После команды руководителя «Прием!» участники ассистент приветствуют друг друга рукопожатием и выполняют техническое действие.
- Ассистенты не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. При демонстрации приёмов самозащиты ассистент должен выполнить (обозначить) атакующие действия быстро, точно с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для участника. Защитные действия испытуемого должны быть выполнены быстро и четко с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для ассистента.
- При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.
- Действие не зачитывается и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.
 - 1 балл начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.
 - 2 балла начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.
 - 3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок.
- Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).
- Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.
- По окончании выступления участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.
- Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

Нормативы испытания (теста) «Самозащита без оружия»

Степень (возраст)	Юноши и девушки			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

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

- Ошибки:
- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

3. Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. Бросок задняя подножка

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5. Бросок захватом ноги

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

6. Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

7. Бросок через бедро

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

8. Бросок через спину

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении.

10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Самбо позволяет сохранять здоровье детям, а также учит правильно защищать себя и своих близких, что очень важно в условиях сложного современного мира.

