

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 6 имени Александра Александровича Шукалова  
муниципального образования Щербиновский район село Екатериновка

**Обучение учащихся 6 класса технике выполнения бросков по самбо,  
входящие в нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

*Методическая разработка*

Басанцев Виктор Викторович

Екатериновка, 2024г.

Автор-составитель Басанцев Виктор Викторович, учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 6 им. А. А. Шукалова с. Екатериновка

Басанцев В. В./Обучение учащихся 6 класса технике выполнения бросков по самбо,  
входящие в нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов  
к труду и обороне» (ГТО): методическая разработка / В. В. Басанцев. –  
Екатериновка: МБОУ СОШ № 6 им. А. А. Шукалова с. Екатериновка, 2024.-  
19 с.

## Оглавление

Введение.....	4
Новизна .....	5
Актуальность .....	6
Планируемые результаты .....	6
1. Приёмы самостраховки (безопасного падения) .....	8
1.1.Задняя подножка .....	11
1.2. Передняя подножка.....	12
1.3. Переворот с захватом шеи и ноги.....	12
1.4. Рычаг локтя через бедро .....	13
1.5. Задняя подножка под обе ноги.....	13
1.6. Бросок с захватом ног .....	13
1.7. Переворот с захватом шеи и ноги изнутри .....	13
1.8. Бросок через спину с захватом головы и падением .....	13
1.9. Бросок через спину с захватом руки под плечо .....	14
1.10. Передняя подсечка. ....	14
1.11. Переворот косым захватом.....	14
1.12. Задняя подножка с захватом ноги снаружи .....	14
1.13. Задняя подножка с колена .....	15
1.14. Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки через плечо.....	15
1.15. Рычаг локтя с захватом руки между ногами.....	15
2. Заключение .....	17
3.Литература .....	19

## Введение

**Самбо** (сокр. от «САМозащита Без Оружия» или «САМоборона Без Оружия») является универсальным и безопасным видом единоборств.

**Самбо** – прекрасное средство физического развития и формирования личности. Школа самбо основывается на достижениях 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 обороняться 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 быть в полной мере достаточной для реального боя. Особенности системы самбо является постоянное совершенствование и поиск.

Характерной особенностью школы самбо является естественная взаимосвязь элементов, где всё приведено в систему. Самбо как вид спорта и система самообороны отводит важнейшую роль обеспечению подлинной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Существенное место в системе подготовки самбо отводится приемам страховки и самостраховки. Особое значение придаётся образованию, подготовке, созданию более безопасной среды, проведению научных исследований, связанных с падениями, и уменьшению риска для здоровья. 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, на любые части тела. 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 при обучении осваиваются приемы 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, ногами 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 осваивать все приёмы с психологической подготовкой, которая закладывает фундамент психических кондиций, формирует личностный стиль поведения, обеспечивает максимально приближенные к реалиям жизни. Борьба с препятствиями, прилагать физические усилия и испытывать лишения – это хорошая школа для закалки характера и увеличения физической силы, для преодоления трудностей в жизни, для того, чтобы с умом наслаждаться самим фактом своего существования. Это всё дает самбо.

## Новизна

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.) необходимо отметить следующее:

1. Изучение приемов страховки и само страховки обеспечивает безопасность для здоровья и жизни занимающихся. Навыки само страховки и страховки партнера имеют весьма большое значение как для занятий единоборствами, а также и для профилактики бытового травматизма. Изучение не предполагает высокий исходный уровень координационных и иных физических качеств, что делает самбо доступным для всех.
2. Освоение приемов спортивного самбо: броски, болевые приемы. Методика преподавания самбо предполагает, что начав процесс обучения с базовых элементов: стойки, захватов, перемещений; продолжить его с последующим усложнением до необходимого уровня, сохраняя преемственность принципов всех технических действий. Средства контроля качества усвоения пройденного материала могут быть различны: от проведения соревнований по мини-борьбе до демонстрации техники самбо специалистам экспертной группы в виде конкурса.
3. Освоение навыков само защиты. Арсенал технических действий раздела само защиты весьма разнообразен. Он гармонично сочетается со спортивным разделом, но и предполагает дополнение собственного арсенала техникой боевого самбо: удары руками, ногами, головой; выполнение удушающих приемов. Весь процесс обучения само защите построен по принципу моделирования ситуаций возможного нападения.
4. Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса иногда бывает просто необходимо. К сожалению, сегодняшний мир может представлять 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 освоить приемы само обороны и снизить вероятность увечий или гибели занимающихся.

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, а затем его ученики. Сегодня, когда в стране идет активное возрождение системы ГТО, усилия, направленные на включение САМОзащиты в комплекс, являются естественным процессом. Всероссийская федерация самбо подготовила проект «Само защита без оружия в комплекс ГТО», который охватывает 3 ступени: IV ступень (13–15 лет), V ступень (16–17 лет) и VI ступень (18–29 лет). Подготовленность оценивается по следующим разделам: владение приемами само страховки и приемами само защиты в различных ситуациях. В

зависимости от ступени различают три уровня: базовый, средний и высший.

### **Актуальность**

**Актуальность программы в том, что** обучение выполнению бросков самбо даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Оно способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах, для сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Педагогическая целесообразность.** В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

### **Целью является:**

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Планируемые результаты:**

учащиеся будут знать:

1. -правила и основные термины, используемые в самбо;

2. - значение тактической подготовки борьбы;  
будут уметь:
1. -выполнять простейшие приёмы самостраховки;
2. -выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере

**Обучающиеся научатся:**

- взаимодействовать в группе;
  - развитие реакции, маневренности, скоростно-силовых качеств
- развивать быстроту реакции, координационных способностей;
- воспитывать самостоятельность, настойчивость и взаимовыручку;
- концентрация внимания на действиях;
- укрепление дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;
- воспитание решительности, ловкости, смелости, инициативности, волевых качеств.

## 1. Приёмы самостраховки (безопасного падения)

Ознакомление обучающихся с упражнениями, которые помогают человеку, расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Подготовить организм занимающихся к работе в основной части занятия.

Любое занятие необходимо начинать с разминки всех групп мышц для дальнейших упражнений.

Упражнения выполнять на максимальной амплитуде

При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером

При выполнении упражнений сохранять дистанцию.

Ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы, внешней, ходьба в приседе; бег с подниманием бедра, захлестыванием голени назад, приставными шагами правым и левым боком, подскоки с выпрыгиванием вверх затем, обычный бег по залу; обычная ходьба для восстановления дыхания.

Перестроение в колонны по два и выполняем комплекс ОРУ:

- вращение головой вправо, влево;
- вращение рук вперед, назад;
- вращение корпусом вправо, влево;
- вращение тазобедренным суставом вправо, влево;
- вращение бедром;
- вращение коленок;
- вращение кистей и стопы;
- наклоны сидя к прямым ногам;
- накатывание на мосту;
- забегание вокруг головы
- переходы с гимнастического моста на борцовский мост. Переходим к выполнению кувырков, следим за тем, чтобы подбородок был прижат к груди, спина округлена. Начинаем кувырки:
  - вперед,
  - назад,
  - через плечо,
  - «колесо»,
  - рондат,
  - фляк,
  - кувырок-полет,

### **Основная часть**

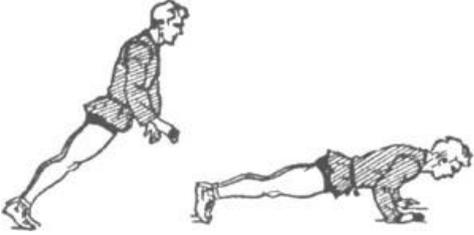
Методы разучивания В ходе практического выполнения двигательного задания, т.е. на третьей ступени обучения, можно использовать три метода разучивания: 1) целостный, когда единица техники координационно проста; 2)

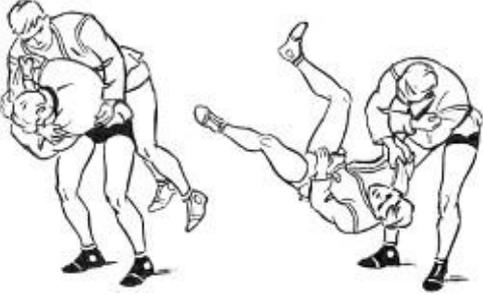
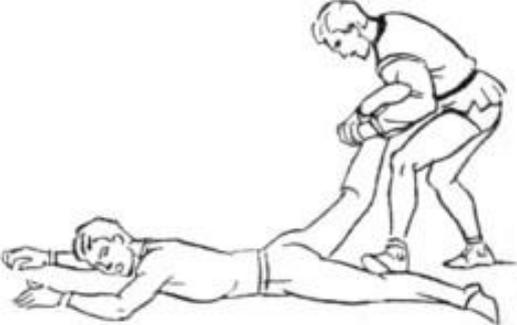
расчлененный, или по частям, когда движение имеет сложную координацию; 3) с помощью подводящих упражнений, когда единица техники координационно очень сложна и травмоопасна. Целостный метод разучивания двигательного задания привлекателен тем, что задача обучения решается сразу, но плох тем, что тяжело осваиваются координационно сложные движения, комбинации и другие технико-тактические действия. Расчлененный метод разучивания движений применять легче, однако может нарушиться скоростно-силовая структура движения. Малая эффективность метода объясняется еще и тем, что после его применения нередко требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение. Следует учесть, что быстрые движения учить по частям опаснее, чем медленные. Метод разучивания с помощью подводящих упражнений характеризуется наличием логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых как бы подводит к беспрепятственному выполнению разучиваемого движения. Явным достоинством метода является не только увеличение скорости разучивания (за счет положительного переноса навыков), но и значительное сокращение травмоопасности. Данные методы можно применять с помощью следующих методических приемов:

- самостоятельного выполнения двигательного задания (в облегченных условиях, например со страховкой, на наклонной платформе, в обычных условиях);
- принудительного «проведения по движению» с использованием различных технических средств, например тренажеров — методом принудительного прочувствования;
- ориентации при помощи каких-либо указателей, ограничивающих направление, амплитуду и другие характеристики движения,
- метод ориентирования;
- сообщения спортсмену в ходе практического выполнения единицы техники срочной информации о степени расхождения истинных и заданных параметров движений (пространственных, временных, силовых, ритмических) — методом срочной информации.

Разберем подробно несколько приёмов.

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	
Броски		
4	Бросок задняя подножка	
5	Бросок захватом ноги	
6	Бросок задняя подножка с захватом ноги	
7	Бросок через бедро	

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

### 1.1. Задняя подножка

Урок проходит в три этапа. На первом этапе (подготовительная часть) обучающиеся изучают разминку с элементами самбо. На втором этапе (основная часть) подготовительные упражнения на ковре, либо гимнастических матах и изучение броска в упрощенной форме. На третьем этапе подвижная игра. Урок рекомендуется проводить в спортивном зале с ковром самбо или с гимнастическими матами

1. Оба ученика в положении правой стойки.левой рукой держать под правым локтем партнера, а правой над его правой ключицей.
2. левой ногой шагнуть вперед–влево (носок развернув влево), поставив её возле правой ступни партнера. Затем занести слегка согнутую правую ногу влево–вперёд и подкашивающим движением поставить прямую правую ногу на всю ступню сзади правой ноги партнера так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги партнера.

3. В момент выполнения подножки тяжесть тела выполняющего должна быть перенесена на согнутую в колене левую ногу. Сильным рывком рук и туловища влево–вниз сбросить партнера к своему левому носку.
4. Падающего нужно страховать левой рукой за правую руку.
5. Самостраховка: падение на левый бок.

Распространённые ошибки при выполнении:

1. Неправильный захват руками
2. Не с той ноги начинают движение
3. Производят сбрасывание в другую сторону
4. Не придерживают партнера при падении или падают вместе с ним
5. Партнер неправильно выполняет падение (самостраховку).

### 1.2. Передняя подножка.

И. п.— атакуемый стоит во фронтальной стойке, атакующий в правой стойке:

1. Захватить левой рукой атакуемого за рукав у запястья его разноименной руки, а правой — за отворот на шее.
2. Рывком руками заставить атакуемого перенести вес тела на правую ногу и наклониться вперед.
3. Одновременно повернуться спиной к атакуемому и поставить свою левую ногу впереди-сбоку его одноименной ноги, а правую, согнутую в колене, резко поставить на носок впереди-сбоку его одноименной ноги так, чтобы она перекрывала его правую ногу.
4. Рывком рук вперед выпрямить свои ноги и, одновременно наклоняя туловище вперед, оторвать атакуемого от ковра, затем выполнить бросок в сторону своей левой ноги.

### 1.3. Переворот с захватом шеи и ноги.

И. п.— атакуемый стоит на четвереньках:

1. Левую руку положить на шею атакуемого.
2. Правой рукой обхватить ближнюю ногу атакуемого.
- 3.левой рукой нажать на шею атакуемого вниз, а правой рукой поднять разноименную ногу его и перевернуть атакующего на спину.

Бросок через голову. И. п.— атакуемый, наклонившись вперед, наступает на атакующего:

1. Захватить за одежду под его локтями, или за одежду на плечах, или за отворот.
2. Поставить левую ногу между ногами атакуемого и тут же, сгруппировавшись, сесть как можно ближе к пятке выставленной ноги.

3. В тот момент, когда атакуемый начинает садиться, следует выставить вперед правую полусогнутую ногу и
4. упереться ступней ему в живот (притягивая атакуемого к себе (рис. 58).
5. Когда атакуемый навалится на ногу атакующего, необходимо оттолкнуть его правой ногой от себя вверх и перебросить через себя за голову. В темп движения перекатиться по своей спине и сесть верхом на атакуемого.

#### 1.4. Рычаг локтя через бедро.

И. п.— атакуемый лежит на спине:

1. Захватить правой рукой атакуемого за шею, а левой — за запястье его правой руки и выпрямить ее через свое бедро так, чтобы локоть был снизу.
2. Пытаться сгибать руку атакуемого через свое бедро, пока он не подаст сигнала о сдаче.

#### 1.5. Задняя подножка под обе ноги.

И. п.— борцы в правой стойке:

1. Захватить левой рукой атакуемого за одежду под локтем его правой руки, а правой—за одежду под плечом той же руки.
2. Толчками заставить атакуемого перенести вес тела на левую ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-в сторону, разворачивая носок влево. Перенести вес своего тела на левую ногу.
3. Правой ногой подбивающим движением перекрыть обе ноги атакуемого сзади.
4. Одновременно рывком руками выполнить бросок атакуемого на ковер в сторону к своему левому носку.

#### 1.6. Бросок с захватом ног

И. п.— ноги борцов на ширине плеч. Захватить атакуемого за рукава под локтями:

1. Поставить правую ногу между ногами атакуемого.
2. Быстро присесть и обхватить атакуемого руками за подколенные сгибы.
3. Быстро подняться, отрывая ноги атакуемого от ковра. Одновременно отставить свою ногу назад в и. п. и выполнить бросок на спину (рис. 64).

#### 1.7. Переворот с захватом шеи и ноги изнутри.

И. п.— атакуемый стоит на четвереньках. Встать возле его левого бока:

1. Левую руку положить на шею атакуемого.
2. Правой рукой обхватить дальнюю ногу атакуемого.
- 3.левой рукой нажать на шею атакуемого, правой — поднять ногу и перевернуть его на спину.

#### 1.8. Бросок через спину с захватом головы и падением.

И. п.— атакуемый в основной стойке, атакующий в правой стойке:

1. Обхватить правой рукой голову атакуемого (со стороны затылка) и захватить его за одежду на правом плече, а левой — за правый рукав.

2. Повернуться спиной к атакуемому и подставить свою левую ногу к правой.

3. Опуститься правым плечом на ковер и выполнить бросок через спину.

#### 1.9. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

И. п. — борцы в правой стойке:

Захватить правой рукой атакуемого за одежду под его правым локтем, а левой — за отворот на шее.

Сделать маховое движение правой ногой в сторону одноименной ноги атакуемого и вывести таз в ту же сторону. Повернуться спиной к атакуемому, поставив правую ногу на носок. Одновременно крепко прижать захваченную руку, подтянув ее к себе под мышку.

Сделать кувырок через правое плечо и выполнить бросок на спину.

#### 1.10. Передняя подсечка.

И. п. — борцы в правой стойке, захватив друг друга за одежду под локтями:

Сделать левой ногой шаг вперед-в сторону за правую ногу атакуемого.

Поставить правую ступню под прямым углом к левой ступне атакуемого (с внешней ее стороны).

Рывком рук потянуть атакуемого к себе, чтобы он встал на носки.

Ступней правой ноги перекрыть левую ногу атакуемого в области голени.

Движением рук резко потянуть атакуемого вправо-на себя.

В момент падения снять подсекающую ногу с голени атакуемого и отставить ее в сторону-вправо. Руками одновременно повернуть атакуемого вправо-за себя так, чтобы он упал на спину.

#### 1.11. Переворот косым захватом.

И. п. — атакующий стоит на четвереньках:

Встать на левое колено у левого бока атакуемого.

Правую руку пропустить из-под плеча и груди атакуемого так, чтобы плечо находилось под плечом атакуемого, и положить ладонь на его шею (с правой стороны).

Левую руку тыльной стороной положить на шею атакуемого сверху.

Соединить пальцы обеих рук в замок.

Прижать к себе голову атакуемого и пригнуть руками его шею вниз.

Одновременно предплечьем правой руки упереться в левую подмышку атакуемого, поднимая его вверх, и перевернуть на спину.

#### 1.12. Задняя подножка с захватом ноги снаружи

И. п. — борцы в правой стойке:

1. Захватить атакуемого за одежду под его локтями.

2. Быстро присесть и локтевым сгибом левой руки захватить атакуемого за правую ногу у подколенного сгиба.

3. Выпрямиться, поднимая захваченную ногу атакуемого.

4. Поставить свое правое предплечье на захваченную ногу, на бедро. Осаживать атакуемого.
5. Перекрыть подбивающим движением правой ноги левую ногу атакуемого так, чтобы подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб.
6. Бросить атакуемого через свою ногу назад на ковер по направлению к левой ноге.

#### 1.13. Задняя подножка с колена.

И. п. — борцы стоят друг против друга, выставив правую ногу вперед:

1. Захватить атакуемого левой рукой за одежду под локтевым сгибом его правой руки, а правой — за одежду над ключицей.
2. Сделать левой ногой шаг вперед-влево и встать на колено.
3. Перекрыть подбивающим движением правой ноги правую ногу атакуемого, одновременно увлекая его вниз. Опрокинуть атакуемого через свою ногу назад-влево с помощью движения рук и веса своего тела.

#### 1.14. Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки через плечо.

И. п. — атакуемый во фронтальной стойке:

1. Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноименной ноги и захватить левой рукой за предплечье разноименной, а правой — за одежду у его плеча.
2. Рывком руками вывести атакуемого из равновесия, чтобы он встал на носки и слегка наклонился вперед.
3. Повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди. При этом туловище слегка наклонить вперед, а ноги согнуть в коленях.
4. Резко выпрямить ноги и подбить тазом назад-вверх бедро атакуемого, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперед-влево.
5. Выполнить бросок по направлению к левой ноге.

#### 1.15. Рычаг локтя с захватом руки между ногами.

И. п. — атакуемый лежит на ковре. Атакующий держит его за одежду у его правого локтевого сгиба:

1. Подставить носок правой ноги под правую лопатку атакуемого.
2. Захватить правой рукой изнутри правое запястье атакуемого, а левую руку положить рядом с правой.
3. Потянуть на себя-вверх руку атакуемого, тем самым стараясь выпрямить ее.
4. Сесть на ковер. Одновременно положить левую ногу подколенным сгибом на шею атакуемого.
5. После того как атакующий сел на ковер и его левая нога будет находиться на шее атакуемого, необходимо положить правую ногу на его грудь так, чтобы обе ноги были соединены накрест (правая сверху). При этом руку атакуемого следует зажать между ногами.

6. Потянуть атакуемого за руку на себя и, отклоняясь назад, -разгибать его локоть до тех пор, пока противник не сдастся.

## 2. Заключение

24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин поднял вопрос о необходимости популяризации и пропаганды спортивного образа жизни среди населения. И уже 2014-2015 года проходили под эгидой возрождения Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне».

Организаторы проекта Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

Немаловажную роль в спортивном и нравственном воспитании будущего поколения в рамках ВФСК ГТО призван сыграть наш национальный вид спорта самбо. Поскольку самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

По инициативе Всероссийской федерации самбо была создана рабочая группа, которая при анализе нормативов пришла к выводу о необходимости включения элементов самообороны в комплекс для подготовки молодежи призывного и допризывного возрастов. Таким образом, проделав серьезную подготовительную работу, проведя в ряде регионов среди молодежи экспериментальные испытания по самообороне, рабочая группа под председательством заместителя секретаря Совета Безопасности России Рашида Нургалиева предложила включить самбо в комплекс ГТО.

Первые результаты не заставили себя долго ждать. Так согласно приказу №1045 от 16 ноября 2015 года самозащита без оружия (самбо) вошла в перечень испытаний IV – VI ступеней. Примечательно, что приказ был подписан 16 ноября, в день когда по всей России праздновался Всероссийский день самбо.

Теперь ребятам, сдающим ГТО, предстоит осваивать основы самообороны, страховки и падения. Техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами: 1) приемы самостраховки - 3 варианта (при падении назад, вперед, на бок); 2) базовые приемы самозащиты – 7 приёмов (для IV ступени); 3) приемы самозащиты в 7 различных ситуациях (для V и VI ступеней).

По словам специалистов, включение самбо в комплекс ГТО инициирует прогресс в развитии как российского спорта, так и самбо в частности.

Следует также отметить, что глава Всероссийской федерации самбо Сергей Елисеев отмечен особым статусом федерального посла ГТО. По словам Сергея Владимировича, статус посла ГТО обязывает к большой работе по привлечению граждан страны к занятию спорта и ведению здорового образа жизни.

*-Мы вводим элементы самбо, чтобы человек смог защитить себя в любой экстремальной ситуации. Вопросы самозащиты и обороны актуальны именно сегодня, они продиктованы современными реалиями. К тому же самбо не только дает навыки самообороны и быстроту реакции, но и уверенность в своих силах.* – сообщил Сергей Елисеев.

Включение основ самбо в комплекс ГТО – это вовсе не дань моде. В жизни бывают разные ситуации, когда необходимо постоять за себя и за своих близких, и навыки самообороны могут оказаться как нельзя кстати. Плюс - это физическое развитие и массовость, привлечение все большего числа детей, подростков, молодых людей и девушек к занятиям самбо.

### 3. Литература

1. 100 уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – Изд. 3-е. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 311 с.
2. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо: специальные подготовительные упражнения / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2013. – 207 с.
3. Авилов, В. И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя : учебно-методическое пособие / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2017. – 111 с.
4. Гаткин, Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – Москва : АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. – 352 с.
5. Гуревич, Д. И. Борьба самбо / Д. И. Гуревич, Г. Н. Звягинцев. – Москва : Воениздат, 2010. – 176 с.
6. Ломакина, Е. В. Всероссийский проект «Самбо – национальная система воспитания детей и молодёжи» / Е. В. Ломакина, С. Е. Табаков // Физическая культура в школе. – 2017. – № 8. – С. 14–21.
7. Ломакина, Е. В. Обновление содержательного компонента физического воспитания обучающихся на основе самбо / Е. В. Ломакина, С. Е. Табаков // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 4–10.
8. О социальном проекте «Самбо в школу» // Вестник образования России. – 2016. – № 15. – С. 24–29. – (Спорт в школу).
9. Рудман, Д. САМБО: учись защищать себя / Д. Рудман. – Москва : Terra-Спорт, 2000. – 216 с.