

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)
(к государственным [требованиям](#) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
(ГТО), утвержденным приказом Минспорта России
от 22.02.2023 N 117)**

8.7. Самозащита без оружия

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО.

Демонстрация приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" для участников IV и V ступеней выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами). Демонстрация приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" для участников VI - IX ступеней выполняется на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием, земля, песок).

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема начисляются очки:

1 очко - при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок;

2 очка - при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки;

3 очка - при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (12 - 13 лет)

1) Самостраховка при падении назад на спину перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 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, при которых выполнение не засчитывается:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

4) Удержание сбоку с захватом двух рук

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват двух рук ассистента;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

5) Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват двух рук ассистента;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не выполняют обвивающее движение ног ассистента.

6) Рычаг локтя после выполнения удержания сбоку

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват атакующей руки ассистента за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- бедро, через которое участник выполняет болевой прием, прижато к коврику.

7) Узел локтя ногой после выполнения удержания сбоку (заправляя руку в подколенный сгиб)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не выполняет активное встречное движение ногой при заведении предплечья ассистента в подколенный сгиб;
- угол между плечом и предплечьем атакующей руки ассистента, а также угол между голенью и бедром участника составляют 90 градусов и более;

- участник не выполняет встречное движение тазом и рукой, контролирующей голову ассистента.

8) Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

9) Бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- 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).

10) Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (14 - 15 лет)

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком через плечо

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;

- ноги при приземлении соединены;

- излишнее сгибание ног в коленях.

4) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

- участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

5) Рычаг локтя захватом руки между ног

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

- ноги участника не фиксируют плечо ассистента;

- направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

6) Рычаг локтя в положении стоя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье и плечо участника не прижимает плечо ассистента к своему туловищу;

- участник выполняют передвижения вокруг ассистента, а не выводит его из равновесия за счет рывка за руку и болевого воздействия;

- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение выпада вперед).

7) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;

- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через бедро

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие - рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- ноги участника не фиксируют плечо ассистента;
- направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

10) Самозащита в положении лежа

Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывая ассистента, вставание.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не фиксируются плечо и нога ассистента, в сторону которых осуществляется уход через мост;
- отсутствует активный подбив тазом тела ассистента при сбрасывании его;
- участник остался на коленях.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (16 - 17 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

4) Рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват кисти ассистента двумя руками за запястье и упор в тыльную часть кисти;
- участник не выполняет движение назад, увлекая за собой ассистента и растягивая атакуемую руку;

- атакуемая рука не развернута ладонью параллельно полу, образуя 90 градусов между плечом и предплечьем.

5) Бросок захватом двух ног

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствует выведение из равновесия (толчок плечом в солнечное сплетение ассистента и одновременный рывок ног руками);
- участник сбрасывает ассистента себе на колени;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности рукой или коленом).

6) Зацеп голенью изнутри

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник переносит вес на атакующую конечность, исключая возможность выполнения броска зацепом;
- участник не выполняет действий руками по выведению из равновесия (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие (рычаг кисти).

11) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки двумя руками

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VII ступени (18 - 19 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 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 кувырком через плечо из стойки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении на руки при падении назад и вращаясь вокруг продольной оси тела

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- поворот туловища лицом к поверхности, ранее, чем 45 градусов.

4) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки, и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги)
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

6) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног, выполнить бросок ассистента на спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок через спину);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сбоку (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, накладывая ладонь на лицо ассистента и опрокидывая его назад с захватом другой бедра изнутри.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VIII ступени (20 - 24 лет)

1) Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через бедро)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;
- ноги при приземлении соединены;
- излишнее сгибание ног в коленях.

2) Самостраховка при падении на бок из стойки перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки предварительно выходя в стойку на руках

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

4) Самозащита. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Самозащита. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем внутрь; рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

6) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг кисти);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Самозащита. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IX ступени (25 - 29 лет)

1) Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через спину)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;
- ноги при приземлении соединены;
- излишнее сгибание ног в коленях.

2) Самостраховка при падении на бок из стойки кувырком через плечо после прыжка вперед с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Сопровождение (конвоирование) рычагом кисти "подручку", захватывая кисть разноименной рукой снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват кисти;
- плечо участника не фиксирует локоть ассистента, прижимая его к туловищу;
- участник не выполняет контроль тела (головы) ассистента свободной рукой.

5) Сопровождение (конвоирование) рычагом кисти "подручку", захватывая кисть одноименной рукой снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват кисти;
- плечо участника не фиксирует локоть ассистента, прижимая его к туловищу;
- участник не выполняет контроль тела (головы) ассистента свободной рукой.

6) Сопровождение (конвоирование) рычагом локтя, захватом руки на "ключ"

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват предплечья;
- плечо участника не фиксирует плечо ассистента, прижимая его к туловищу;
- участник не выполняет скручивание руки ассистента наружу для усиления болевого воздействия.

7) Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину после выполнения рычага локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- движения при переходе от рычага локтя к загибу руки за спину не согласованы;
- отсутствует подбив руки в локтевой сгиб ассистента;
- участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

8) Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину при попытке ассистента достать предмет из кармана, подходя спереди

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не блокирует предплечьем кисть руки ассистента в начальной фазе;
- отсутствует рывок руки за локтевой сгиб ассистента;
- участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

9) Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину, атакуя ассистента сзади толчком в локтевой сгиб

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не блокирует предплечьем кисть руки ассистента в начальной фазе;
- отсутствует подбив руки в локтевой сгиб ассистента;
- участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

10) Сопровождение (конвоирование) ассистента с помощью партнера (вдвоем)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- действия участника и партнера не согласованы;
- отсутствие мобильности при сопровождении ассистента;
- участники теряют равновесие, наваливаясь на ассистента.

Запрещенные действия и приемы, при которых выполнение не засчитывается.

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

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

При всех вышеперечисленных ситуациях участник отстраняется от выполнения нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

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 тестирования участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.