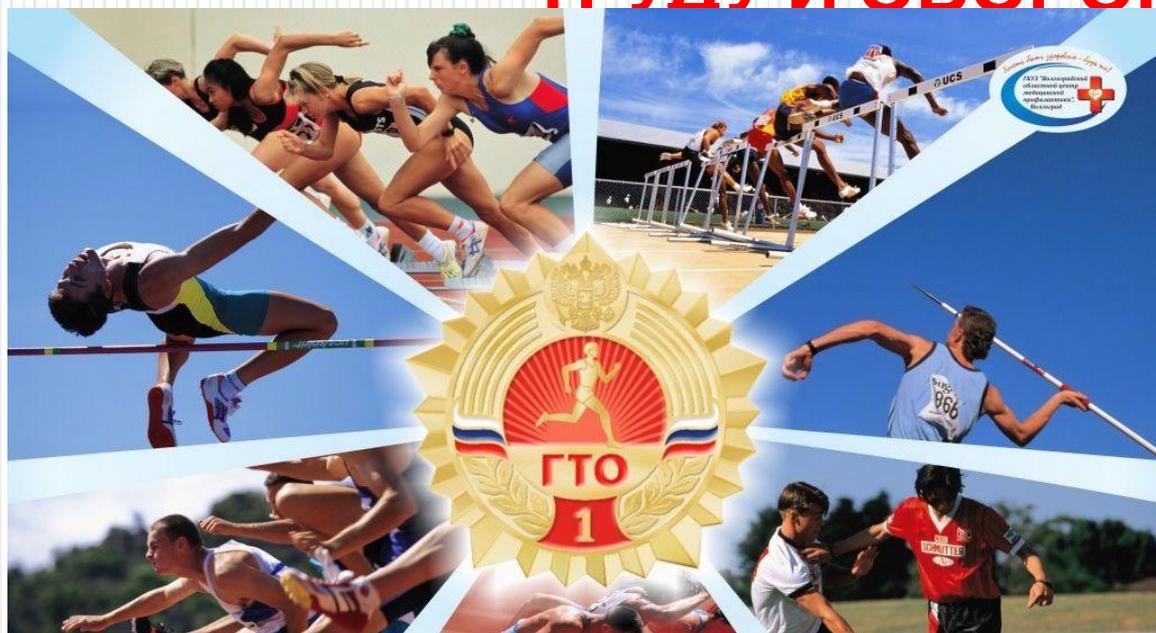


# МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ НОРМАТИВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Учитель физической  
культуры

МБОУ «Школа №47»  
г. Казани

А. А. Акберов

# ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ И ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РФ

Показатели занятий физической культурой и спортом населения России **40 % - к 2020 году**

Для учащихся и студентов **80 % - к 2020 году**

Доля граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях **50 % - к 2020 году**



«увеличение доли граждан Республики Татарстан, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в общей численности населения, принявшего участие в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) до 40 процентов к 2020 году».

Постановление КМ РТ от 17.04.2015 № 263  
«О внесении изменений в постановление КМ РТ от 07.02.2014 № 73 «Об утверждении государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики в Республике Татарстан на 2014 – 2020 годы»

# НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

## ЦЕЛЬ ВФСК «ГТО»

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового образа жизни.

# КОМПЛЕКС ГТО ПОСТРОЕН НА ПРИНЦИПАХ:

- **добровольность и доступность** предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность** предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- **принцип обязательного медицинского контроля** предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;
- **принцип учета региональных особенностей и национальных традиций** позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

# ЗАДАЧИ ВФСК «ГТО»

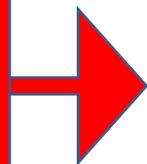
- **увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;**
- **формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;**
- **повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий**



# СТРУКТУРА ВФСК «ГТО»

11 ступеней, которые охватывают различные возрастные группы от 6 до 70 лет и старше. Для разных ступеней испытания различны, они разработаны с учётом функциональных возможностей организма в различные возрастные периоды.

## ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ



# ВИДЫ И СТРУКТУРА ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- **виды испытаний** (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- **нормативы**, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- **рекомендации** недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВФСК ГТО

- **Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н** «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (утратил силу)
- **Приказ Минздрава РФ от 01.03.2016 г. № 134н** "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне»
- **Приказ МЗ РФ от 21.12.2012 № 1346н** «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».
- **Приказ МЗ РФ от 06.12.2012г. № 1011н** «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра».
- **Приказ МЗ РФ от 03.02.2015г. № 36ан** «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»
- **Приказ №1675 МЗ РТ от 18.08.2015 года** «О порядке медицинского допуска обучающихся общеобразовательных организаций РТ к выполнению нормативов ВФСК ГТО».
- **Приказ Минздравсоцразвития Россия от 14.12.2009 № 984н** «Об утверждении Порядка прохождения диспансеризации государственными гражданскими служащими РФ и муниципальными служащими, перечня заболеваний, препятствующих поступлению на государственную гражданскую службу РФ и муниципальную службу или ее прохождению, а также формы заключения медицинского учреждения».

- **Приказ Минздрава РФ от 01.03.2016 г. № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" регулирует вопросы оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, и иным лицам при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, включая мероприятия по тестированию населения в рамках комплекса ГТО.**
- **Приложение №1 Приказ Минздрава РФ от 01.03.2016 г. №134н регламентирует вопросы медицинского обеспечения выполнения нормативов ВФСК ГТО**



## **занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), включает:**

- динамическое наблюдение** (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - допуск);
- оказание первичной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий** (спортивных соревнований, учебно-тренировочных мероприятий), занятий физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом).

Российская Ассоциация по спортивной медицине  
и реабилитации больных и инвалидов

Утверждены  
Президиум Российской Ассоциации по  
спортивной медицине  
и реабилитации больных и инвалидов



Протокол № 12  
2014 год

Утверждены  
Главный специалист  
по спортивной  
медицине Минздрава России

 Б.А. Поляев

21 ноября 2014 г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Москва 2014



**Порядок организации  
медицинского сопровождения  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов  
к труду и обороне» (ГТО)  
определен на основе  
методического пособия для  
медицинских работников,  
утвержденного Главным  
специалистом по спортивной  
медицине Минздрава России и  
РАСМИРБИ и регламентируется  
приказами Министерства  
здравоохранения РФ**

- **Методическое пособие Министерства здравоохранения России от 21 ноября 2014г. «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»** разработано в помощь руководителям, медицинским работникам, организаторам физической культуры и спорта, а также педагогам общеобразовательных организаций, участвующих в процессе подготовки и непосредственного выполнения различными возрастными группами населения Российской Федерации установленных нормативов комплекса ГТО.
- **Методическое пособие определяет порядок медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов комплекса ГТО и оказание медицинской помощи при выполнении данных нормативов.**

# МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВФСК «ГТО»

- ❑ **Предварительные медицинские обследования** и оформление соответствующих медицинских заключений о допуске к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ❑ **Оказание первичной медико-санитарной помощи и скорой**, в том числе скорой специализированной, **медицинской помощи** при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

На основании данных медицинского осмотра, с учетом результатов профилактического осмотра определяют:

- **группу состояния здоровья;**
- **медицинскую группу для занятий физической культурой**

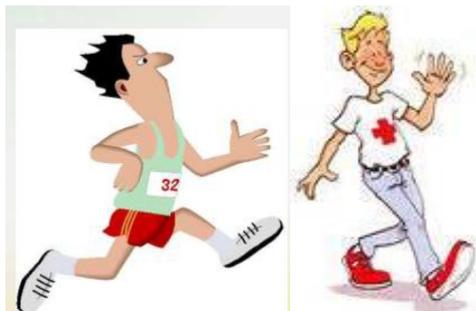
оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО



---

---

*Медицинский допуск*  
К ВЫПОЛНЕНИЮ  
нормативов ВФСК ГТО





**Медицинский осмотр для допуска** к выполнению нормативов ГТО является плановой медицинской помощью и осуществляется в соответствии с территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи

# МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

- Медицинский осмотр (обследования) для **допуска к занятиям физической культурой и к участию в массовых спортивных соревнованиях** осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований
- Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения **о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях** осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

# ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОПУСКА ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Методические рекомендации устанавливают следующие виды медицинского осмотра:

- **профилактический осмотр** - проводится в целях раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также для формирования групп состояния здоровья;
- **предварительный осмотр** - проводится при поступлении на работу или учебу для определения соответствия здоровья работника порученной ему работе, учащегося - требованиям к обучению;
- **периодический осмотр** - проводится в целях динамического наблюдения за состоянием здоровья, своевременного выявления начальных форм заболеваний;
- **углубленный осмотр** - проводится для спортсменов в целях получения полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценки состояния здоровья и состояния организма спортсмена.

**Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.**

# СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

## Получение медицинского допуска



**Поликлинические отделения в  
составе учреждений  
здравоохранения (врач общей  
практики, терапевт, педиатр)**

**ГАУЗ «РЦМП»,  
Отделения  
спортивной  
медицины**

**ГАУЗ «ВФД»,  
его филиалы**

# ПОТОКИ ОБРАЩАЮЩИХСЯ ГРАЖДАН В МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ДОПУСКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО



Обучающиеся в образовательных организациях (дошкольники 6 лет, школьники)



*Студенты учреждений высшего и среднего профессионального образования*



Работающие граждане



Неработающие граждане



Лица, занимающихся спортом, состоящие под диспансерным наблюдением в ГАУЗ «РЦМП и его филиалах»

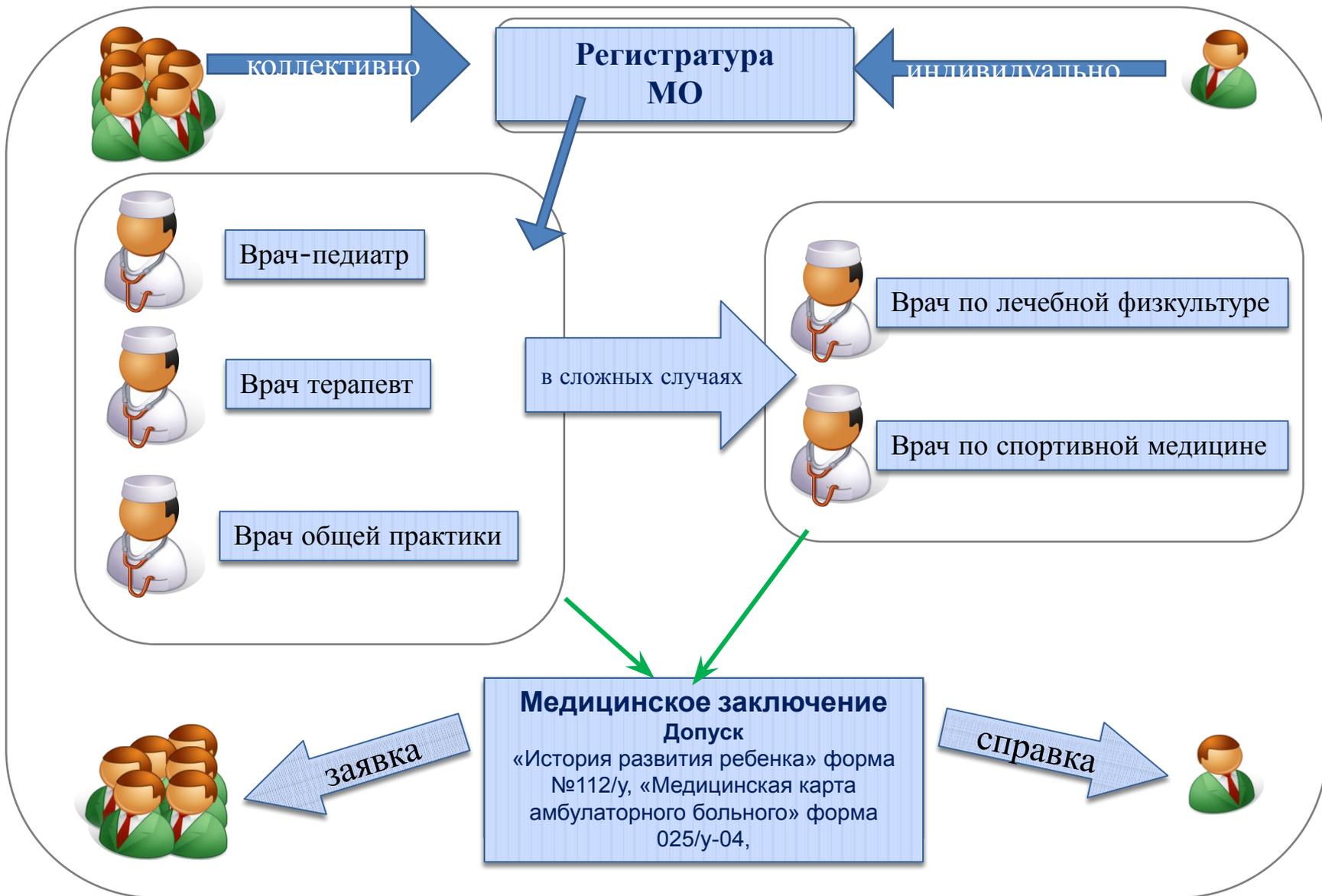


ДОПУСК



ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ

# МАРШРУТИЗАЦИЯ УЧАСТНИКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО



# АЛГОРИТМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ДОПУСКА

Врач-педиатр, врач-терапевт, врач общей практики,  
врач по лечебной физкультуре, врач по спортивной медицине

Измерение АД, ЧСС, t тела, определение группы здоровья, группы по физкультуре

Наличие данных о прохождении медицинских осмотров - профилактических,  
предварительных, периодических, углубленных  
в течении последних 3-6 месяцев в зависимости от возраста

Есть данные медицинских осмотров

Нет данных медицинских осмотров

Прохождение осмотра  
(ЭКГ, ЭХО-КС, ОАК, ОАМ, глюкоза крови,  
флюорография, врачи-специалисты – невролог,  
травматолог-ортопед, хирург, оториноларинголог,  
офтальмолог, кардиолог, акушер-гинеколог)

Допуск при отсутствии  
противопоказаний

Допуск при отсутствии  
противопоказаний

**Медицинское исследование функциональных резервов организма тестируемого для выполнения норматива ВФСК ГТО должно включать следующие виды обследований:**

- общий анализ крови
- клинический анализ мочи
- уровень в крови холестерина
- глюкозы
- электрокардиография с нагрузкой
- эхокардиоскопия
- Заключение врачей специалистов- хирург, окулист, невролог, терапевт.

# При отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы необходимы дополнительные обследования:

- Суточное мониторирование АД
- ЧСС (Холтеровское мониторирование)
- тест с физической нагрузкой (нагрузочная проба с тредмилом или велоэргометром)
- заключение кардиолога

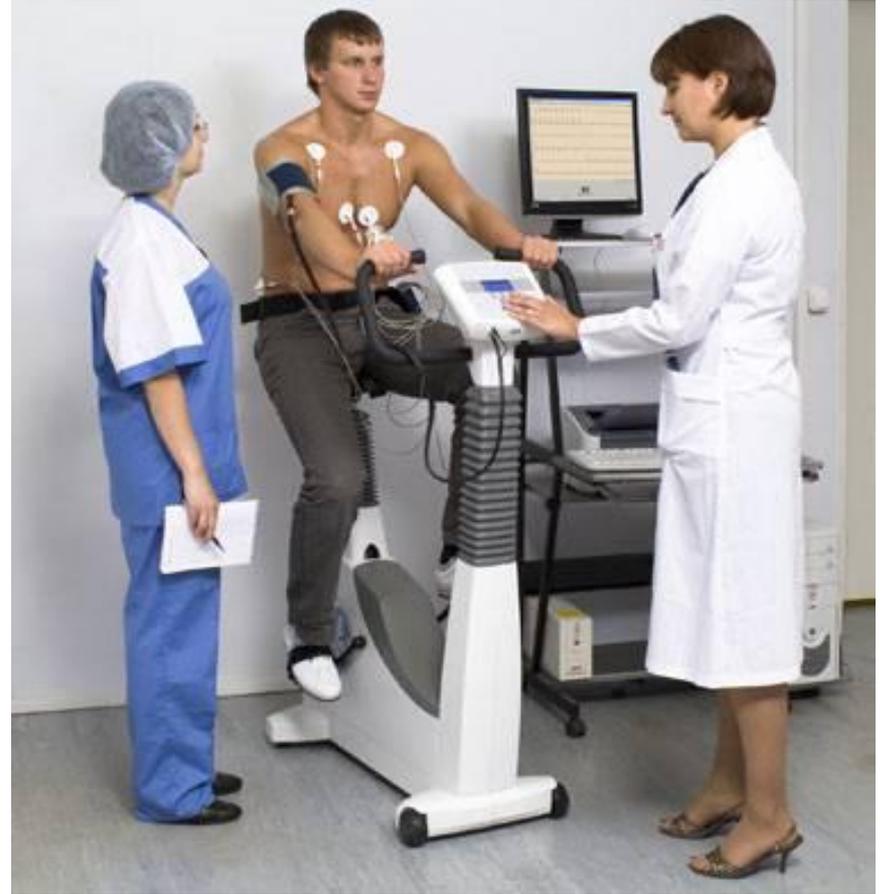


# ВЕЛОЭРГОМЕТРИЯ

наиболее часто используемая и информативная нагрузочная проба.

Велоэргометрия позволяет строго дозировать физическую нагрузку, оценивать выполненную работу количественно в ваттах (Вт) или (кГм), регистрировать помимо ЧСС и АД электрокардиограмму.

Велоэргометрическое тестирование проводят обычно в первой половине дня натощак или через 2–3ч после еды. Желательно, чтобы за сутки до проведения исследования обследуемый не принимал лекарственных препаратов, оказывающих влияние на результаты пробы с физической нагрузкой.



# ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ДОПУСКА ПО МЕДИЦИНСКИМ ЗАКЛЮЧЕНИЯМ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО

- Основанием является *медицинское заключение*
- **групповая заявка:** с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью врача, заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации.
- Возможна **индивидуальная медицинская справка о допуске** к испытаниям, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации, отвечающей вышеуказанным требованиям.
- Допуск к испытаниям выдается **не ранее чем за 2 недели до проведения испытаний**, по результатам проведения медицинского обследования с четким указанием, к какой ступени выполнения норм ВФСК ГТО допущен претендент и действителен в течение двух недель с момента выдачи.
- Участники **не допускаются** к испытаниям в случаях отсутствия медицинского заключения или при наличии заключения содержащего неполную информацию.

# ВРАЧ ПО СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

Лица, занимающиеся физической культурой и спортом и состоящие на диспансерном учете во врачебно-физкультурных диспансерах могут получить **справку-допуск от врача по спортивной медицине на основании результатов углубленных медицинских осмотров (УМО)**, проведенных в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации **Приказ Минздрава РФ от 01.03.2016 г. № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"** врачи по спортивной медицине привлекаются для определения допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО в сложных случаях.





**Определение допуска по состоянию  
здоровья несовершеннолетних к  
выполнению нормативов Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

# ДОПУСК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



**осуществляется врачами-педиатрами отделений медицинской помощи в порядке, установленном Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 года N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них". Врачи по спортивной медицине привлекаются для определения допуска к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» в сложных случаях.**

# ДОПУСК ТОЛЬКО НА ОСНОВАНИИ МЕДИЦИНСКОГО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Медицинское заключение о допуске обучающихся общеобразовательных организаций РТ к выполнению нормативов ГТО выдают участковые педиатры медицинских организаций, оказывающих ПМСП несовершеннолетним в соответствии с **Порядком проведения профилактических осмотров , утвержденным приказом МЗ РФ № 1346н от 21.12.2012** по обращению родителей (опекунов) в отношении детей в возрасте до 15 лет и несовершеннолетних в возрасте от 15 лет и старше

**Основанием для допуска** по медицинским заключениям к испытаниям входящим в ВФСК ГТО является медицинское заключение с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью врача, заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации.

4

Приложение  
к Порядку медицинского  
допуска обучающихся  
общеобразовательных организаций  
Республики Татарстан  
к выполнению нормативов ГТО

Примерная форма

Штамп  
медицинской организации

Медицинское заключение о допуске  
обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
к выполнению нормативов ГТО

Выдано \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего, дата рождения)

Медицинская группа для занятий физической культурой:  
(указывается в соответствии с приложением № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них)

\_\_\_\_\_

(указать: допущен (а) по состоянию здоровья к сдаче нормативов комплекса ГТО)

Участковый педиатр (ВОП) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (фамилия, и.о.)

М.П.

Дата выдачи « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# КРИТЕРИИ ДОПУСКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»



**К сдаче нормативов ГТО допускаются**

- **дети основной медицинской группы** для занятий физкультурой
- **дети подготовительной групп** (при отсутствии обострений хронического заболевания в течение 6 месяцев ) при желании родителей и ребенка только после дополнительного медицинского обследования и по направлению участковым врачом педиатром с данными медицинских осмотров к врачу по спортивной медицине и лечебной физкультуре
- **Лица, занимающиеся физкультурой и спортом**, состоящие на диспансерном учете во врачебно-физкультурных диспансерах получают справку допуск у врача по спортивной медицине на основании результатов углубленного медицинского осмотра.

# НЕ ДОПУСКАЮТСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

Лица, относящиеся к специальной медицинской группе «А» и «Б» для занятий физической культурой к выполнению нормативов ВФСК ГТО не допускаются.



В соответствии с Приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них" **указанной категории детей рекомендованы занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии) или лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.**

# **определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой**

- 1. Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.**
- 2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.**

**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. N 1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них"**

# К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

*Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.*

## **К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:**

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;**
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);**
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.**

**Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.**

**Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.**

Специальная медицинская  
группа для занятий физической  
культурой делится на две  
подгруппы:

**специальную "А"**

**специальную "Б"**

## **К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:**

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;**
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.**

**Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).**

**При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.**

## **К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние**

**имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.**

**Отнесенным к этой" группе несовершеннолетним рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.**



**Определение допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» обучающейся молодежи**

# **ДОПУСК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО**

медицинский осмотр лиц, занимающихся спортом, студентов высших образовательных учреждений, занимающихся физической культурой, и несовершеннолетних, не относящихся к физкультурным, спортивным, образовательным учреждениям при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья, включающего результаты обследований проводится в соответствии с **приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г. № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"**.

**Допуск к выполнению нормативов проводится врачами-терапевтами или врачами общей практики амбулаторно-поликлинических учреждений с учетом результатов медицинских осмотров согласно Приказа Минздрава РФ №36 ан от 3.02.2015г. «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»; Приказа Минздрава России от 06.12.2012 №1011н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра».**

**Кроме того, врачи по спортивной медицине привлекаются для определения допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО в сложных случаях.**

# МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ

Предварительный медицинский осмотр проводится при поступлении в образовательное учреждение ( ВУЗ, ССУЗ) периодические медицинские осмотры проводятся один раз в год или один раз в два года в зависимости от вида деятельности. По результатам перечисленных видов осмотров определяется группа здоровья граждан и противопоказания к сдаче норм ГТО.

- **I группа состояния здоровья** - граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).
- **II группа состояния здоровья** - граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, имеются факторы риска развития таких заболеваний при высоком или очень высоком суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).
- **III группа состояния здоровья** - граждане, имеющие заболевания (состояния), требующее установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающихся в дополнительном обследовании.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, отнесенные к I группе здоровья (вопрос о допуске II группы здоровья решается индивидуально в зависимости от диагноза).

## Образец оформления допуска к испытаниям ВФСК ГТО

Название мероприятия, дата проведения, образовательное учреждение

Допущено \_\_\_\_\_ человек.

Дата \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

М.П. (врача и медицинской организации)

№	Ф.И.О.	Возраст	Медицинская группа по физкультуре	Допуск к испытаниям	Противопоказанные виды испытаний (тесты)
1					
2					
3					
...					
n					

## Справка – допуск

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ дата  
рождения \_\_\_\_\_

Образовательное  
учреждение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Группа  
здоровья \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мед. группа по физической культуре  
\_\_\_\_\_

Допущен к сдаче испытаний ВФСК ГТО  
\_\_\_\_\_

указать степень

Дата \_\_\_\_\_

подпись врача с расшифровкой печати врача

## Направление к врачу по спортивной медицине для определения допуска к сдаче нормативов ВФСК ГТО

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ дата

рождения \_\_\_\_\_

Диагноз \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Анамнез заболевания (с указанием даты начала заболевания, течения  
даты последнего обострения, получаемой терапии)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Результаты проведённого обследования

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Консультации специалистов

# ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ Тестируемым в рамках сдачи нормативов ГТО



- ❑ **Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма у участников испытаний. Медицинское обеспечение осуществляется врачом по спортивной медицине лечебно-профилактического учреждения муниципального образования на территории которого располагается объект спорта, где проводится сдача нормативов.**
- ❑ **Оказание медицинской помощи тестируемым в рамках сдачи нормативов ГТО проводится силами медпункта объекта спорта и врачебно-сестринскими бригадами СМП.**
- ❑ **Включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам, зрителям, персоналу спортивных сооружений. В случае, если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным, или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий пострадавшего доставляют в медицинский пункт объекта спорта.**

# **Оказание медицинской помощи при проведении спортивных соревнований включает этапы:**

- Предварительный**
- непосредственного медицинского обеспечения соревнований**
- заключительный**

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- На предварительном этапе **создается медицинский комитет** (врачебная бригада) соревнований в целях допуска спортсменов к соревнованиям, оценки готовности спортивных сооружений, организации медицинской помощи при проведении спортивных соревнований.
- Медицинский персонал соревнований имеет четкие отличительные знаки на одежде.
- На предварительном этапе определяются: **пути эвакуации** пострадавших с мест проведения соревнований в медицинский пункт объекта спорта, **количество и вид санитарного транспорта**, отрабатываются **взаимодействие с выездными бригадами скорой медицинской помощи по эвакуации пострадавших** в медицинскую организацию, а также **действия в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций**.
- **До начала проведения соревнований** главным врачом соревнований **предоставляется информация спортсменам, представителям команд и официальным лицам о возникновении условий, препятствующих проведению соревнований**. Главный врач соревнований может рекомендовать главному судье соревнований отмену или перенос соревнований.

# **ЭТАП НЕПОСРЕДСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

На этом этапе **определяется допуск спортсменов к соревнованиям и по медицинским показаниям спортсменам оказывается медицинская помощь.**

**Допуск спортсмена к соревнованиям осуществляет медицинский комитет (врачебная бригада) соревнований**, в состав которого входит главный врач соревнований. Врачи, участвующие в работе медицинского комитета, проверяют предоставляемые спортсменами (представителями команд) медицинские заключения о допуске к участию в соревнованиях, определяют соответствие возраста спортсмена положению о соревнованиях. Спортсмены не допускаются к участию в соревнованиях, в случаях отсутствия медицинского заключения или содержащего неполную информацию.

**Основанием для допуска** спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям **является заявка с отметкой "Допущен"** напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине и заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину

# НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ДОПУСК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО

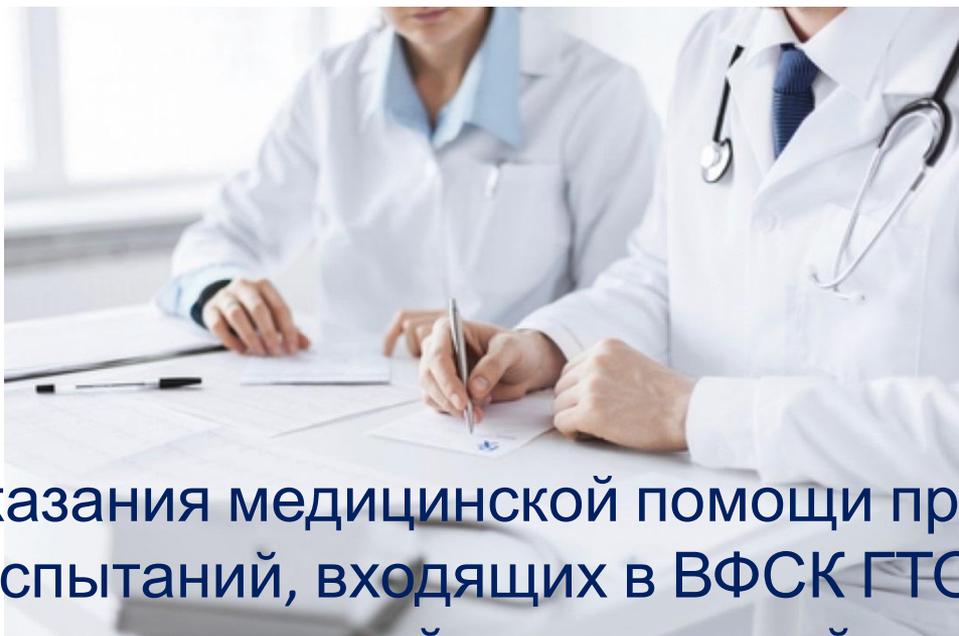


- при артериальном давлении выше 140/90 мм рт ст
- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышенная температура тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнo-половых нормативов).
- ранее чем через 3 месяца после перенесенного острого заболевания.

# ОКАЗАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОМОЩИ

При необходимости пострадавший транспортируется выездной бригадой скорой медицинской помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи





Все случаи оказания медицинской помощи при проведении испытаний, входящих в ВФСК ГТО регистрируются в первичной медицинской документации:

- в журнале регистрации медицинской помощи, оказываемой на занятиях физической культуры и спортивных мероприятиях;
- в извещении о спортивной травме.

В случаях госпитализации информация поступает немедленно главному врачу врачебно-физкультурного диспансера.

# СТЕПЕНИ УТОМЛЕНИЯ

Визуальное наблюдение во время занятий позволяет по внешним признакам (окраска кожи, потливость, характер дыхания, координация движений) судить о степени утомления.

Степени утомления

1. Нормальная окраска кожи лица или ее небольшое покраснение, незначительная потливость, несколько учащенное дыхание, отсутствие нарушения координации движений и нормальная бодрая походка, сосредоточенное внимание свидетельствуют о небольшой степени утомления.
2. Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением кожи лица, большой потливостью, глубоким и значительно учащенным дыханием, нарушением координации движений (при выполнении упражнений и при ходьбе — неуверенный шаг, покачивание).
3. При большой степени утомления отмечаются резкое покраснение или синюшность лица, обильная потливость, резко учащенное, поверхностное дыхание, значительное нарушение координации движений (резкие нарушения техники, покачивание, иногда падение).

# ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Признак	Средняя степень	Большая степень	Чрезмерная степень
Цвет лица	Покраснение, может быть с пятнами	Некоторая синюшность	Бледность, цианоз, землистость
Характер дыхания	Учащенное, переходит (быстро) на дыхание через рот	Заметно учащенное, шумное	Заметная одышка, прерывистое, иногда в вынужденном положении
Потоотделение	Умеренное	Обильное	Покрыт солью
Движения	Нормальные	Чем больше утомление, тем больше нарушений координации движений	

# ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Прогрессирующая боль в груди;
2. Выраженная одышка;
3. Чрезмерное повышения артериального давления, не соответствующее возрасту обследуемого и величине нагрузки;
4. Значительное понижение систолического артериального давления;
5. Бледность или цианоз лица, холодный пот;
6. Нарушение координации движений;
7. Невнятная речь;
8. Отклонения на электрокардиограмме

Объемы и интенсивность тренировочных нагрузок требуют тщательного и постоянного учета функционального состояния организма спортсмена во время тренировочного процесса.

Это позволяет обеспечивать высокую физическую работоспособность спортсмена, повысить эффективность тренировочного процесса и,

в конечном итоге,

**достижению высоких спортивных результатов**

# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

