

Принято педсоветом МКОУ СОШ  
№ 1 г. Нижние Серги  
(протокол № 18 от 07.11.2019г.)

Утверждено приказом № 70 от  
22.11.2019г.

директор МКОУ СОШ № 1 г.

Нижние Серги

Мартвянова Е.Б.



## **Положение**

### **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**для учащихся с ограниченными возможностями здоровья,  
детей – инвалидов.**

## **I. Общие положения**

«Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс ГТО) среди лиц с ограниченными возможностями здоровья проводится с целью популяризации спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также гарантии прав по обеспечению здорового образа жизни.

Задачами ГТО являются:

- пропаганда активного образа жизни;
- вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

ГТО проводится в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными приказом Минспорта России от 12.02.2019 г. №90. К участию допускаются лица в возрасте от 9 до 15 лет, относящиеся к второй - четвертой (II-IV) возрастным ступеням Комплекса ГТО при наличии допуска спортивного врача и заявки от МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги с указанием следующих нозологий участников:

- лица с поражением опорно-двигательного аппарата - "ПОДА";
- лица с нарушением зрения (слабовидящие и тотально слепые) - "слепые";
- лица с нарушением слуха (1 и 2 группы) - "глухие".

К участию в ГТО не допускаются:

- граждане, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с организаторами).

К участию в ГТО допускаются: участники от МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги при наличии справки медико-социальной экспертизы (МСЭ) или любого документа, подтверждающего ограниченные возможности здоровья, допуска спортивного врача и уникального идентификационного номера ВФСК ГТО.

Возраст участников определяется на дату проведения ГТО.

## **III. Содержание ГТО**

Основу ГТО составляют испытания (тесты), выполняемые участниками в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными приказом Минспорта России от 12.02.2019 №90, в следующих возрастных группах участников; II ступень (9- 10 лет), III ступень (11-12 лет), IV ступень (13-15 лет):

Ступень	Виды испытаний		
	Нозологии	Мальчики	Девочки
II (9-10 лет)	Лица с нарушением слуха. Лица с остаточным зрением и тотально слепые	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание из вися на высокой перекладине 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей	1. Приседания на двух ногах или поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.	1. Приседания на двух ногах или поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.
	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей	1. Подтягивание из вися на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек. 3. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.

III (11-12 лет)	Лица с нарушением слуха. Лица с остаточным зрением и тотально слепые	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
	Лица с односторонне или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей	1. Приседания на двух ногах или поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.	1. Приседания на двух ногах или поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами или наклон вперед, из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.
	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.

IV (13-15 лет)	Лица с нарушением слуха. Лица с остаточным зрением и тотально слепые	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
	Лица с односторонне или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей	1. Приседания на двух ногах или поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.	1. Приседания на двух ногах или поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.
	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.

#### IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно требованиям Положения «Об мерах обеспечению общественного порядка и безопасности при проведении мероприятий с массовым прибыванием людей» (Постановление правительства Свердловской области от 30 мая 2003 г. N 333-

ПП), а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134-Н "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".

Основанием для допуска участия в ГТО по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии с подписью спортивного врача и заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей участника медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности.

Ответственным за соблюдение норм и правил безопасности при проведении ГТО является главный судья.

## Приложение 1

**ЗАЯВКА**  
 на участие в Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе  
 "Готов к труду и обороне" (ГТО)  
 среди лиц с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гг)	Возрастная ступень	УИН	Виза врача
1.					допущен.  <i>подпись</i> <i>врача</i> <i>дата</i> <i>печать</i> <i>напротив</i> <i>каждого</i> <i>участника</i> <i>соревнований</i>
2.					
3,					
4,					
5.					
6.					
7.					
8,					
9,					
10.					

\_\_\_\_\_ (наименование муниципального образования/организации)

Допущено к участию в состязаниях по многоборью ГТО \_\_\_\_\_ человек.

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 (ФИО) (подпись) М.П. медицинского учреждения)

Дата \_\_\_\_\_

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
 (подпись, ФИО)

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_  
 органа исполнительной власти  
 муниципального образования,  
 осуществляющего управление в сфере  
 образования и/или физической культуры и спорта

М.П.