

**Маршрутизация при оказании 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» в государственных медицинских организациях Удмуртской Республики**

1. Настоящая маршрутизация устанавливает правила оказания медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом.
2. Основным документом, регламентирующим порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, является приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. № 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».
3. Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при проведении спортивных мероприятий), оказывается в виде:

- первичной медико-санитарной помощи;
- специализированной, в том числе высокотехнологичной медицинской помощи;
- скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи включая медицинскую эвакуацию.

Первичная медико-санитарная помощь оказывается в медицинских пунктах объекта спорта, в структурных подразделениях по спортивной медицине медицинских организаций, во врачебно-физкультурном диспансере и включает:

- первичную доврачебную медико-санитарную помощь;
- первичную врачебную медико-санитарную помощь;
- первичную специализированную медико-санитарную помощь.

Первичная врачебная медико-санитарная помощь оказывается врачом-терапевтом (врачом-терапевтом участковым), врачом общей практики (семейным врачом), врачом-педиатром (врачом-педиатром участковым).

Первичная специализированная медико-санитарная помощь оказывается по направлению врача-терапевта (врача-терапевта участкового), врача общей практики (семейного врача), врача-педиатра (врача-педиатра участкового) врачом по спортивной медицине медицинской организации имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающую выполнение работ (оказание услуг) по «лечебной физкультуре и спортивной медицине».

При невозможности оказания медицинской помощи в рамках первичной медико-санитарной помощи и при наличии медицинских показаний лицо,

занимающееся физической культурой и спортом, направляется в медицинскую организацию, оказывающую специализированную медицинскую помощь.

Специализированная медицинская помощь по профилю «спортивная медицина» оказывается в стационарных условиях и в условиях дневного стационара в медицинской организации, в том числе во врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи в соответствии с Приказом МЗ РФ от 20.06.2013г. № 388 «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи».

4. Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) оказывается в следующих условиях:

- вне медицинской организации;
- по месту вызова бригады скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи, а также в транспортном средстве при медицинской эвакуации;
- амбулаторно (в условиях, не предусматривающих круглосуточное медицинское наблюдение и лечение);
- в дневном стационаре (в условиях, предусматривающих медицинское наблюдение и лечение в дневное время, не требующих круглосуточного медицинского наблюдения и лечения);
- стационарно (в условиях, обеспечивающих круглосуточное медицинское наблюдение и лечение).

5. Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе массовым спортом), может оказываться на следующих уровнях:

#### **I уровень**

В медицинских организациях 1 уровня (районные больницы, территориальные поликлиники) осуществляется:

- динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

- оформление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и к участию в массовых спортивных мероприятиях на основании результатов диспансеризации, периодических и углубленных медицинских осмотров.

#### **II уровень**

В медицинских организациях 2 уровня (БУЗ УР «Воткинская городская больница № 1 МЗ УР» - отделение спортивной медицины, БУЗ УР «Глазовская городская больница № 1 МЗ УР» - отделение спортивной медицины, БУЗ УР «Сарапульская городская больница № 1 МЗ УР» - отделение спортивной медицины, БУЗ УР «Можгинская районная больница» - кабинет спортивной медицины) осуществляется :

- динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (учащиеся ДЮСШ, СДЮСШОР, сборные

команды УР) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, в том числе к участию в соревнованиях республиканского уровня;

- оказание первичной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий (спортивных соревнований, учебно-тренировочных мероприятий);

- оказание медицинской помощи при проведении восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсменам после интенсивных физических нагрузок, после заболеваний и травм. Проведение мероприятий по увеличению и сохранению спортивной работоспособности;

- оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях в случаях затруднения принятия решения о допуске на первом уровне оказания медицинской помощи.

### **III уровень**

В медицинской организации 3 уровня (БУЗ УР «РВФД МЗ УР») осуществляется:

- динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (учащиеся ДЮСШ, СДЮСШОР, сборные команды Удмуртской Республики) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, в том числе к участию в соревнованиях российского уровня;

- оказание первичной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий (спортивных соревнований, учебно-тренировочных мероприятий);

- оказание медицинской помощи при проведении восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсменам после интенсивных физических нагрузок, после заболеваний и травм. Проведение мероприятий по увеличению и сохранению спортивной работоспособности;

- оказание медицинской помощи в дневном стационаре (в условиях, предусматривающих медицинское наблюдение и лечение в дневное время, не требующих круглосуточного медицинского наблюдения и лечения);

- оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях в случаях затруднения принятия решения о допуске на втором уровне оказания медицинской помощи.

б. Направление пациента в медицинскую организацию, оказывающую специализированную медицинскую помощь, осуществляется:

- врачом по спортивной медицине;

- врачом-терапевтом (врачом-терапевтом участковым), врачом общей практики (семейным врачом).

При направлении лиц на консультацию в медицинские организации второго и третьего уровней необходимо:

- направление на консультацию (ф.057/у-04, утвержденная приказом Минздравсоцразвития России от 22.11.2004г. № 255 «О порядке оказания первичной медико-санитарной помощи гражданам, имеющим право на получение набора специальных услуг»);

- выписку из «Медицинской карты пациента, получающего медицинскую помощь в амбулаторных условиях» с указанием заключения специалиста (ф. 025/у утв. приказом Минздрава России от 15.12.2014г. № 834н «Об утверждении унифицированных форм медицинской документации, используемых в медицинских организациях, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, и порядков по их заполнению»);

- история развития ребенка (ф. 112/у утв. Приказом Минздравсоцразвития России от 22.11.2004г. № 255 «О порядке оказания первичной медико-санитарной помощи гражданам, имеющим право на получение набора специальных услуг»);

- врачебно-контрольную карту физкультурника и спортсмена (ф.061/у утв. приказом МЗ СССР 04.10.1980г. № 1030 «Об утверждении форм первичной медицинской документации учреждений здравоохранения»), либо врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена (ф.062/у утв. Приказом МЗ СССР 04.10.1980г. № 1030 «Об утверждении форм первичной медицинской документации учреждений здравоохранения») при наличии;

- данные дополнительных методов исследования, согласно стандартам обследований при выявленной патологии.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях и к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО с указанием диагноза, факторов риска, группы состояния здоровья, медицинской группы для занятий физической культурой несовершеннолетними, выдаются рекомендации по сохранению уровня здоровья. Медицинское заключение заверяется подписью врача по спортивной медицине, его личной печатью, печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей выполнение работ по «лечебной физкультуре и спортивной медицине», а так же указывается дата выдачи документа, в соответствии с приказом министерства здравоохранения и социального развития РФ от 2.05.2012г. № 441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений».

Предварительная запись на прием в БУЗ УР «РВФД МЗ УР» осуществляется по телефону регистратуры т.8-(3412)78-08-40

через интернет-портал геоинформационной справочной системы [igis.ru](http://igis.ru)  
региональный портал государственных и муниципальных услуг Удмуртской

Республики [uslugi.udmurt.ru](http://uslugi.udmurt.ru)

расписание работы врачей можно узнать на сайте диспансера: [fizdispanser.com](http://fizdispanser.com).

**Уровни 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» в государственных медицинских организациях Удмуртской Республики**

<b>III уровень</b>	<b>II уровень</b>	<b>I уровень</b>
БУЗ УР «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ УР»		г.Ижевск, территориальные поликлиники БУЗ УР «Алнашская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Завьяловская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Игринская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Малопургинская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Як-Бодьинская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Вавожская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Селтинская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Сюмсинская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Увинская РБ МЗ УР»
	БУЗ УР «Воткинская городская больница № 1 МЗ УР» - отделение спортивной медицины	г.Воткинск, территориальные поликлиники БУЗ УР «Воткинская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Шарканская РБ МЗ УР»
	БУЗ УР «Глазовская городская больница № 1 МЗ УР» - отделение спортивной медицины	г.Глазов, территориальные поликлиники БУЗ УР «Глазовская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Балезинская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Дебеская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Кезская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Красногорская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Юкаменская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Ярская РБ МЗ УР»
	БУЗ УР «Сарапульская городская больница № 1 МЗ УР» - отделение спортивной медицины	г.Сарапул, территориальные поликлиники БУЗ УР «Сарапульская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Камбарская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Каракулинская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Киясовская РБ МЗ УР»
	БУЗ УР «Можгинская районная больница» - кабинет спортивной медицины	БУЗ УР «Граховская РБ МЗ УР» БУЗ УР «Кизнерская РБ МЗ УР»

### Группы состояния здоровья несовершеннолетних

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 21.12.2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»)

№ п/п	Группа состояния здоровья	<i>Критерии данной группы здоровья</i>
1.	I группа состояния здоровья	здоровые несовершеннолетние, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных нарушений
2.	II группа состояния здоровья	несовершеннолетние: у которых отсутствуют хронические заболевания (состояния), но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения; реконвалесценты, особенно перенесшие инфекционные заболевания тяжелой и средней степени тяжести; с общей задержкой физического развития в отсутствие заболеваний эндокринной системы (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), с дефицитом массы тела или избыточной массой тела; часто и (или) длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями; с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности функций органов и систем организма;
3.	III группа состояния здоровья	несовершеннолетние: страдающие хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциями органов и систем организма, при отсутствии осложнений основного заболевания (состояния); с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации функций органов и систем организма, степень которой не ограничивает возможность обучения или труда;
4.	IV группа состояния здоровья	несовершеннолетние: страдающие хроническими заболеваниями (состояниями) в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями, с сохраненными или компенсированными функциями органов и систем организма либо неполной компенсацией функций; с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии ремиссии, с нарушениями функций органов и систем организма, требующими назначения поддерживающего лечения; с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией функций органов и систем организма, повлекшими ограничения возможности обучения или труда;
5.	V группа состояния здоровья	несовершеннолетние: страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями (состояниями) с редкими клиническими ремиссиями, частыми обострениями, непрерывно рецидивирующим течением, выраженной декомпенсацией функций органов и систем организма, наличием осложнений и требующими назначения постоянного лечения; с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением функций органов и систем организма и значительным ограничением возможности обучения или труда; дети-инвалиды.

**Медицинские группы для занятий  
несовершеннолетних физической культурой**

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 21.12.2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»)

<i>№ п/п</i>	<i>Медицинская группа</i>	<i>Критерии данной группы</i>
1.	Основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа)	<ul style="list-style-type: none"><li>• без нарушений состояния здоровья и физического развития;</li><li>• с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.</li></ul> <p>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.</p>
2.	Подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (II группа)	<ul style="list-style-type: none"><li>• имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;</li><li>• входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);</li><li>• с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.</li></ul> <p>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.</p>
3.	Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".	
	Специальная подгруппа "А" (III группа)	<ul style="list-style-type: none"><li>• с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;</li><li>• с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.</li></ul> <p>Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам. Возможны занятия адаптивной физической культурой.</p>
	Специальная подгруппа "Б" (IV группа)	<ul style="list-style-type: none"><li>• нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.</li></ul> <p>Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации.</p>

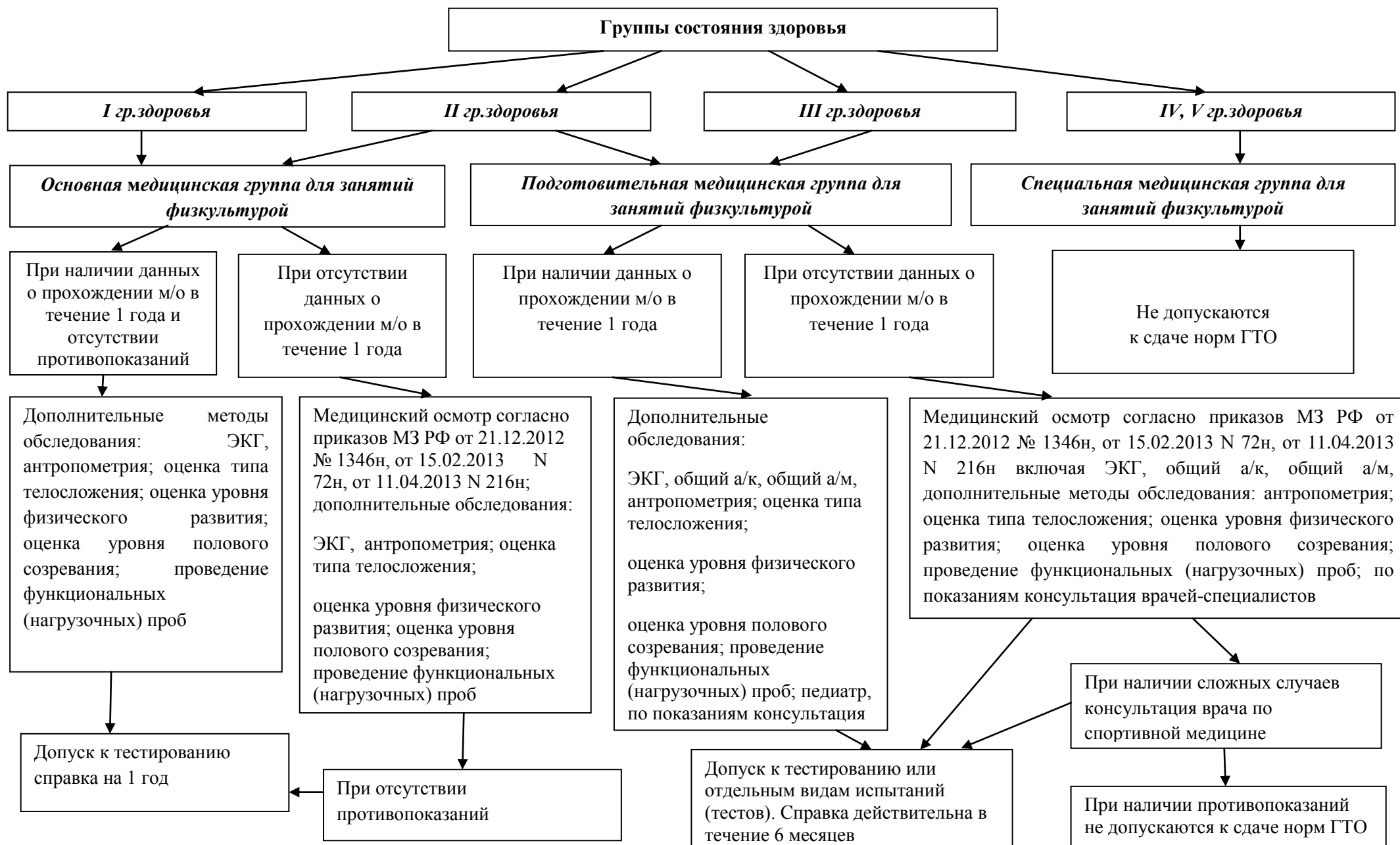
### Группы состояния здоровья взрослого населения

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 февраля 2015 г. № 36ан «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»)

<i>№ п/п</i>	<i>Группа состояния здоровья</i>	<i>Критерии данной группы здоровья</i>
1.	I группа состояния здоровья	Не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем абсолютном суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).
2.	II группа состояния здоровья	Не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска развития таких заболеваний при высоком или очень высоком абсолютном суммарном сердечно-сосудистом риске, и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).
3.	III а группа состояния здоровья	Имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании
4.	III б группа состояния здоровья	Не имеющие хронические неинфекционные заболевания, но требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи по поводу иных заболеваний, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний, нуждающиеся в дополнительном обследовании.



### Алгоритм допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО несовершеннолетними



**Порядок оформления допуска несовершеннолетних  
к сдаче нормативов комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» в медицинских организациях  
Удмуртской Республики**

1. Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях врачом-педиатром, врачом общей практики, врачом по спортивной медицине с учетом результатов диспансеризации <1> и профилактического медицинского осмотра <2>.

---

<1> Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 февраля 2013 г. N 72н "О проведении диспансеризации пребывающих в стационарных учреждениях детей-сирот и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации" (вместе с "Порядком проведения диспансеризации пребывающих в стационарных учреждениях детей-сирот и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации") (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 апреля 2013 г., регистрационный N 27964);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 11 апреля 2013 г. N 216н "Об утверждении Порядка диспансеризации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в том числе усыновленных (удочеренных), принятых под опеку (попечительство), в приемную или патронатную семью" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 мая 2013 г.,

<2> Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 апреля 2013 г., регистрационный N 27961);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. № 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».

В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение электрокардиографии;

- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

2. На основании данных результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра врач, ответственный за проведение осмотра, определяет группу состояния здоровья, медицинскую группу для занятий физической культурой и оформляет медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

3. К занятиям физической культурой и спортом и к выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к основной медицинской группе для занятий физической культурой (I, II группа здоровья), при наличии данных о прохождении медицинского осмотра за последний год и отсутствии противопоказаний на момент выдачи допуска к тестированию. При отсутствии данных о прохождении медицинского осмотра в течение последнего года, несовершеннолетние направляются на медицинский осмотр согласно приказам Министерства здравоохранения Российской Федерации и дополнительные обследования (Приложение № 7, п.1).

При отсутствии противопоказаний выдается допуск к тестированию.

4. Несовершеннолетние, относящиеся к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II, III группа здоровья), при наличии данных о прохождении медицинского осмотра за последний год направляются на дополнительное медицинское обследование, включающее в обязательном порядке проведение клинического анализа крови, клинического анализа мочи, осмотра педиатра, по показаниям консультация врачей-специалистов и дополнительные методы обследования. При отсутствии противопоказаний выдается допуск к тестированию.

При отсутствии данных о прохождении медицинского осмотра за последний год, несовершеннолетние проходят медицинский осмотр согласно приказам Министерства здравоохранения Российской Федерации, включающий проведение клинического анализа крови, клинического анализа мочи, ЭКГ, осмотр педиатра, по показаниям консультация врачей-специалистов и дополнительного обследования (Приложение № 7, п.1).

При отсутствии противопоказаний выдается допуск к тестированию в полном объеме или к отдельным видам испытаний (тестов) в зависимости от имеющихся отклонений в состоянии здоровья и наличия ограничений и противопоказаний к выполнению физических упражнений (Приложение 8).

При наличии сложных случаев несовершеннолетние направляются на консультацию к врачу по спортивной медицине для решения вопроса о возможности выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

5. Несовершеннолетние, относящиеся к специальной медицинской группе (IV, V группа здоровья), к тестированию не допускаются.

6. Основанием для допуска **лица, занимающегося физической культурой**, к физкультурным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске соответственно к занятиям физической культурой, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального, основного и среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении учащегося к

основной медицинской группе для занятия физической культурой, медицинское заключение не требуется.

7. Основанием для допуска **лица, занимающегося спортом**, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от \_\_\_\_ (дата) имеется", к заявке прилагается медицинское заключение.

8. Медицинская справка-допуск у несовершеннолетних, относящихся к основной медицинской группе действительна не более года. Медицинская справка-допуск у несовершеннолетних, относящихся к подготовительной медицинской группе действительна в течение 6 месяцев с момента ее выдачи.

9. При выдаче справки-допуска к сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО необходимо учитывать противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания согласно письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года N МД-583/19 «О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (Приложение №8).

10. При получении справки-допуска к сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО несовершеннолетний направляется в один из Центров тестирования.

### Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
<p>Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)</p>	<p>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.). 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием</p>	<p>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение</p>
<p>Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)</p>	<p>1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p>
<p>Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием. 5. Переохлаждение тела</p>	<p>1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 6. Занятия плаванием</p>
<p>Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед. 7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела</p>

<p>Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 7. Круговые движения головой, наклоны головы</p>
<p>Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</p>	<p>1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела</p>
<p>Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)</p>
<p>Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)</p>

**Алгоритм допуска лиц, старше 18 лет, желающих заниматься физической культурой и спортом и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО**



**Порядок оформления допуска взрослого населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в медицинских организациях Удмуртской Республики**

1. Медицинский осмотр для оформления допуска к занятиям физической культурой и спортом и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО взрослого населения оформляется врачом-терапевтом (врачом-терапевтом участковым), врачом общей практики (семейным врачом), по результатам диспансеризации <1> и профилактических осмотров <2>, проведенных в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации:

<1> Приказ МЗ РФ от 3 февраля 2015 г. № 36ан «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»;

Приказ МЗ РФ от 14.12.2009г. №984н «Об утверждении Порядка прохождения диспансеризации государственными гражданскими служащими Российской Федерации и муниципальными служащими, перечня заболеваний, препятствующих поступлению на государственную гражданскую службу Российской Федерации и муниципальную службу или её прохождению, а также формы заключения медицинского учреждения»;

<2> Приказ МЗ РФ от 06.12.2011г. № 1011н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра»;

Приказ МЗ РФ от 01.03.2016г. № 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»

В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

2. При отсутствии данных о прохождении одного из видов медицинского осмотра в течение последнего года (диспансеризация, профилактические осмотры, наличие паспорта здоровья) тестируемый направляется для прохождения полного объема исследований.

3. По результатам проведенных медицинских осмотров определяется группа состояния здоровья.

3.1 Лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья, оформляется медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.



3.2 Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена II группа состояния здоровья, направляются на дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования. При отсутствии противопоказаний оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО или отдельным видам испытаний. При наличии сложных случаев тестируемый направляется на консультацию к врачу по спортивной медицине. При наличии противопоказаний допуск не выдается.

3.3 Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа состояния здоровья направляются на дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования. При отсутствии противопоказаний дается заключение о допуске к отдельным видам испытаний. При наличии противопоказаний допуск не выдается. При наличии сложных случаев к консультации привлекаются врачи по спортивной медицине.

4. При выдаче медицинского заключения учитываются медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

5. Обязательным условием при обращении гражданина за допуском к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО является постоянные занятия физической культурой, о чем информацию врач-терапевт детально уточняет у гражданина при сборе анамнеза.

6. Основанием для допуска **лица, занимающегося физической культурой**, к физкультурным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске соответственно к занятиям физической культурой, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

7. Основанием для допуска **лица, занимающегося спортом**, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от \_\_\_\_\_ (дата) имеется", к заявке прилагается медицинское заключение.

8. При оформлении справки-допуска результаты медицинского осмотра у лиц старше 18 лет могут быть учтены в течение 1 года со дня его прохождения. У лиц, отнесенных к I группе состояния здоровья, справка действительна в течение 1 года с момента ее выдачи.

У лиц, отнесенных ко II группе состояния здоровья, справка действительна в течение 6 месяцев с момента ее выдачи, у лиц с III группой здоровья справка действительна в течение 14 дней.

9. Посещения в поликлинику гражданами, застрахованными в системе ОМС, для оформления допуска к сдаче нормативов ГТО оформляются как посещения с профилактической целью.

**Виды испытаний (тесты) нормативов I – V ступени Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

№ п/п	Виды испытаний	Ступени ВФСК «ГТО»				
		I 6-8 лет	II 9-10 лет	III 11-12 лет	IV 13-15 лет	V 16-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	+				
	или бег на 30м (сек.)					
2.	Бег на (м)	-	+	+	+	+
			60	60	60	100
3.	Бег (км)	-	+	+	+	+
			1	1,5-2	2-3	2-3
4.	Смешанное передвижение (1 км)	+				
5.	Прыжок в длину с разбега	+				
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
			+	+	+	+
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	+			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине					
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	+	+	+
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине				+	+
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+	+	+	+
<b>Испытания по выбору</b>						
9.	Метание меча	+	+	+	+	
	Метание спортивного снаряда весом 700г или 500г					+
10.	Бег на лыжах (км)	1-2	1-2	2-3	3-5	3-5
	или кросс ( км)	+	+	+	+	+
		1	2	3	3	3-5
11.	Плавание	+	+	+	+	+
12.	Стрельба			+	+	+
13.	Туристический поход			+	+	+
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	10	11	11

**Виды испытаний (тесты) VI –XI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (женщины)**

№ пп	Виды испытаний	Ступени ВФСК «ГТО»					
		VI 18-29 лет	VII 30-39 лет	VIII 40-49 лет	IX 50-59 лет	X 60-69 лет	XI 70 лет и старше
1.	Бег на 100 м (сек.)	+	–	–	–	–	–
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	+	+	+	+	–	–
	Смешанное передвижение (км)	–	–	–	–	+	+
	или скандинавская ходьба (км)	–	–	–	–	+	+
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	+	–	–	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	–	–	–	–
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	–	–
	сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	–	–	–	–	+	–
	сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз)	–	–	–	–	–	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	+	+	+	+	+	+
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	–	–	–	–
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	–	–	+	+	+	+
<b>Испытания по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	+	+	–	–	–	–
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	+	+	+	+	–	–
	или на 5 км (мин., сек.)	+	+	–	–	–	–
	Передвижение на лыжах	–	–	–	–	+	+
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	+	+	+	+	–	–
	или кросс по пересеченной местности*	–	–	–	–	+	+
9.	Плавание на 50 м	+	+	+	+	+	+
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	+	+	+	+	–	–
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	+	+	+	+	–	–
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями				–	–
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	10	8	8	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6-8	5-7	5	4	4	3
* Для бесснежных регионов страны							
** При выявлении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

**Виды испытаний (тесты) нормативов VI –XI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (мужчины)**

№ пп	Виды испытаний	Ступени ВФСК «ГТО»					
		VI 18-29 лет	VII 30-39 лет	VIII 40-49 лет	IX 50-59 лет	X 60-69 лет	XI 70 лет и старше
1.	Бег на 100 м (сек.)	+	-	-	-	-	-
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	+	+	+	+	-	-
	Смешанное передвижение (км)	-	-	-	-	+	+
	или скандинавская ходьба (км)	-	-	-	-	+	+
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	+	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	-	-	-	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	+	+	+	+	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	+	+	-	-
	сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	-	-	-	-	+	-
	сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз)	-	-	-	-	-	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	+	+	+	+
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	-	-	-	-
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	-	-	+	+	+	+
Испытания по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	+	+	-	-	-	-
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	+	+	+	+	-	-
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	+	+	+	+	-	-
	Передвижение на лыжах (км)	-	-	-	-	+	+
	или кросс по пересеченной местности (км)*	-	-	-	-	+	+
9.	Плавание на 50 м	+	+	+	+	+	+
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	+	+	+	+	-	-
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	+	+	+	+	-	-
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями				-	-
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	9	8	8	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6-8	5-7	5	4-5	4	3
* Для бесснежных регионов страны							
** При выявлении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							