



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(Минздрав Удмуртии)

РАСПОРЯЖЕНИЕ

19.11.2015г.

№ 855

г. Ижевск

**Об утверждении маршрутизации при оказании медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом в государственных медицинских организациях Удмуртской Республики**

В целях совершенствования оказания медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом в государственных медицинских организациях Удмуртской Республики

1. Утверждаю:

1.1. Маршрутизацию при оказании медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом в государственных медицинских организациях Удмуртской Республики в соответствии с приложением 1 к настоящему распоряжению;

1.2. Уровни оказания медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом в государственных медицинских организациях Удмуртской Республики в соответствии с приложением 2 к настоящему распоряжению;

1.3. Группы состояния здоровья несовершеннолетних в соответствии с приложением 3 к настоящему распоряжению;

1.4. Медицинские группы для занятий несовершеннолетних физической культурой в соответствии с приложением 4 к настоящему распоряжению;

1.5. Группы состояния здоровья взрослого населения в соответствии с приложением 5 к настоящему распоряжению;

1.6. Алгоритм допуска к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» несовершеннолетними в соответствии с приложением 6 к настоящему распоряжению;

1.7. Порядок оформления допуска несовершеннолетних к сдаче нормативов комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в медицинских организациях Удмуртской Республики в соответствии с приложением 7 к настоящему распоряжению;

1.8. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания в соответствии с приложением 8 к настоящему распоряжению;

1.9. Алгоритм допуска взрослого населения к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с приложением 9 к настоящему распоряжению;

1.10. Порядок оформления допуска взрослого населения к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в медицинских организациях Удмуртской Республики в соответствии с приложением 10 к настоящему распоряжению;

1.11. Виды испытаний (тесты) нормативов I – V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с приложением 11 к настоящему распоряжению;

1.12. Виды испытаний (тесты) VI –XI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (женщины) в соответствии с приложением 12 к настоящему распоряжению;

1.13. Виды испытаний (тесты) нормативов VI –XI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (мужчины) в соответствии с приложением 13 к настоящему распоряжению;

2. Главным врачам государственных медицинских организаций Удмуртской Республики обеспечить исполнение настоящего распоряжения при оказании медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

3. Главному врачу БУЗ УР «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер» Министерства здравоохранения Удмуртской Республики обеспечить организационно-методическое руководство по внедрению положения настоящего распоряжения в медицинских организациях Удмуртской Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителей министра Т.Ю.Демину, Л.А.Гузницеву.

Министр



А.Д. Чуршин

## **Маршрутизация при оказании медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом 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 оказания медицинской помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом, является приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 09.08.2010г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

3. Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом, оказывается в рамках первичной медико-санитарной помощи и специализированной медицинской помощи в амбулаторных условиях, врачом по спортивной медицине, при отсутствии этих специалистов врачом-терапевтом участковым, врачом-педиатром участковым, врачом-терапевтом подростковым, врачом общей практики.

4. Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом оказывается в медицинских организациях, осуществляющих первичную медико-санитарную и специализированную помощь в амбулаторных условиях и в условиях стационара.

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 периодических и углубленных медицинских осмотров, результатов диспансеризации и медицинских осмотров несовершеннолетних.

### **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.

1. 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 консультации врача спортивной медицины выдается заключение на фирменном бланке медицинской организации, заверенное подписью и личной печатью врача с указанием диагноза, факторов риска, группы состояния здоровья, медицинских групп для занятий физической культурой несовершеннолетним. Выдаются рекомендации о допуске к занятиям физкультурой и спортом и участию в спортивных соревнованиях, а также рекомендации по сохранению уровня здоровья.

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 спортсменам и лицам,  
занимающимся физической культурой и спортом в государственных  
медицинских организациях Удмуртской Республики**

III уровень	II уровень	I уровень
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 «Княсовская 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	Критерии данной группы здоровья
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	<p>несовершеннолетние:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>у которых отсутствуют хронические заболевания (состояния), но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения;</li> <li>реконвалесценты, особенно перенесшие инфекционные заболевания тяжелой и средней степени тяжести;</li> <li>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;</li> <li>часто и (или) длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями;</li> <li>с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности функций органов и систем организма;</li> </ul>
3.	III группа состояния здоровья	<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации функций органов и систем организма, степень которой не ограничивает возможность обучения или труда;</li> </ul>
4.	IV группа состояния здоровья	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии ремиссии, с нарушениями функций органов и систем организма, требующими назначения поддерживающего лечения;</li> <li>с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией функций органов и систем организма, повлекшими ограничения возможности обучения или труда;</li> </ul>
5.	V группа состояния здоровья	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением функций органов и систем организма и значительным ограничением возможности обучения или труда;</li> </ul> <p>дети-инвалиды.</p>

**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»)

№ п/п	Медицинская группа	Критерии данной группы
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.	<p align="center">Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".</p> <p align="center">Специальная подгруппа "А" (III группа)</p>	<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>

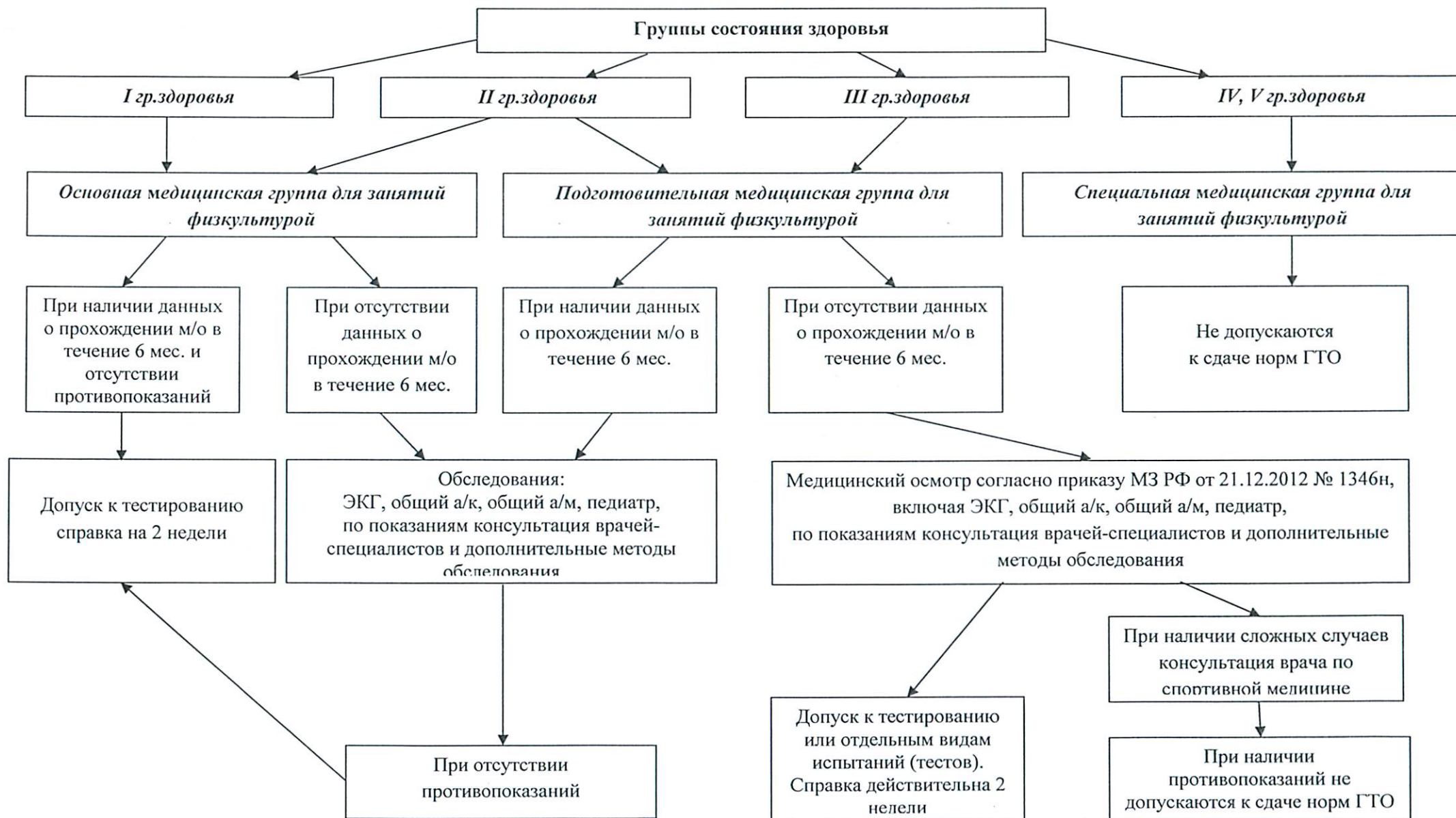


### Группы состояния здоровья взрослого населения

(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**

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 медицинских осмотров - профилактических, предварительных, периодических, углубленных.

Допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО учащихся образовательных учреждений дошкольного, общего среднего, начального и среднего профессионального образования осуществляется врачами-педиатрами отделений медицинской помощи обучающимся в порядке, установленном приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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».

Врачи по спортивной медицине отделений по спортивной медицине амбулаторно-поликлинических учреждений, лечебно-физкультурного диспансера осуществляют медицинский осмотр лиц, занимающихся спортом, на основании приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» и карты амбулаторного пациента. Кроме того, врачи по спортивной медицине отделений по спортивной медицине амбулаторно-поликлинических учреждений, лечебно-физкультурного диспансера привлекаются для определения допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО в сложных случаях.

На основании данных профилактического, предварительного, периодического, углубленного медицинского осмотра врач, ответственный за проведение осмотра, определяет: группу состояния здоровья, медицинскую группу для занятий физической культурой и оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица с 1 и 2 группой здоровья, относящиеся к основной медицинской группе для занятий физической культурой, при наличии данных о прохождении медицинского осмотра в течение последних 6 месяцев и отсутствии противопоказаний на момент выдачи допуска к тестированию. При отсутствии данных о прохождении медицинского осмотра в течение последних 6 месяцев, несовершеннолетние направляются на дополнительное обследование, включающее в обязательном порядке исследование ЭКГ, клинический анализ крови, клинический анализ мочи, осмотр педиатра, по показаниям консультация врачей-специалистов и дополнительные методы обследования. При отсутствии противопоказаний выдается допуск к тестированию.

Несовершеннолетние со 2 и 3 группой здоровья, относящиеся к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, при наличии данных о прохождении медицинского осмотра в течение последних 6 месяцев направляются на дополнительное медицинское обследование, включающее в обязательном порядке исследование ЭКГ, клинический анализ крови, клинический анализ мочи, осмотр

педиатра, по показаниям консультация врачей-специалистов и дополнительные методы обследования. При отсутствии противопоказаний выдается допуск к тестированию.

При отсутствии данных о прохождении медицинского осмотра в течение последних 6 месяцев, несовершеннолетние проходят медицинский осмотр согласно Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утвержденного приказом МЗ РФ от 21.12.2012 № 1346н и дополнительное обследование, включающее в обязательном порядке исследование ЭКГ, клинический анализ крови, клинический анализ мочи, осмотр педиатра, по показаниям консультация врачей-специалистов и дополнительные методы обследования. При отсутствии противопоказаний выдается допуск к тестированию в полном объеме или 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 сдачи норм ГТО.

Несовершеннолетние с 4 и 5 группой здоровья к тестированию не допускаются.

Основанием для допуска к испытаниям, входящим в ВФСК ГТО, является медицинское заключение в групповой заявке 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 произвольной формы о допуске к испытаниям, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации. Медицинская справка-допуск действительна в течение 2-х недель со дня ее выдачи.

При выдаче справки-допуска к сдаче нормативов 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».

Не разрешается допуск к сдаче ГТО при:

- 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.;
- риске кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов);
- не ранее чем через 1 месяц после перенесенного острого заболевания.

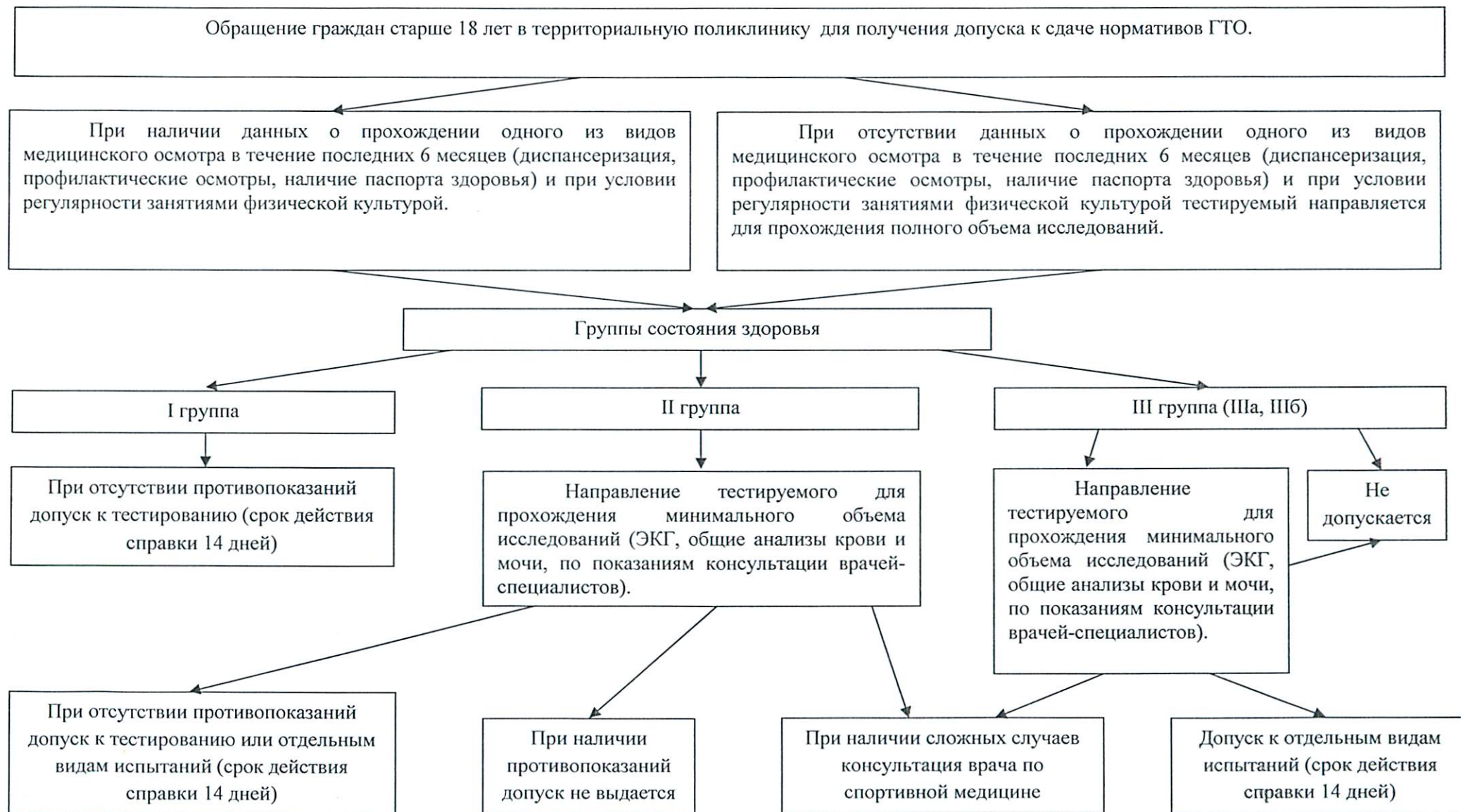
При получении справки-допуска к сдаче нормативов ГТО несовершеннолетний направляется в один из Центров тестирования.

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

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).</li> <li>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.).</li> <li>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.</li> <li>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)</li> <li>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.</li> <li>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.</li> <li>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).</li> <li>5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение</li> </ol>
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</li> <li>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</li> <li>5. Переохлаждение тела</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</li> <li>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</li> <li>6. Занятия плаванием</li> </ol>
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</li> <li>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</li> <li>6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.</li> <li>7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела</li> </ol>

<p>Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполните 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 взрослого населения к сдаче нормативов ВФСК ГТО



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

Медицинский осмотр для оформления допуска к выполнению нормативов комплекса ГТО оформляется врачом-терапевтом участковым, врачом-терапевтом, врачом общей практики, врачом по спортивной медицине по результатам диспансеризации и профилактических осмотров, проведенных в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации:

1) от 3 февраля 2015 г. № 36ан «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»;

1) от 06.12.2011г. № 1011н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра»;

2) 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»;

3) от 12.04.2011г. №302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда»;

4) от 09.08.2010г. №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

По результатам проведенных медицинских осмотров определяется группа состояния здоровья.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, старше 18 лет, отнесенные к 1 группе здоровья. Обязательным условием при обращении гражданина за допуском к сдаче нормативов ГТО является постоянные занятия физической культурой, о чем информацию врач терапевт детально уточняет у гражданина при сборе анамнеза. При определении II и III групп здоровья граждане направляются для прохождения минимального объема исследований (ЭКГ, общие анализы крови и мочи, по показаниям консультация врачей-специалистов). При отсутствии противопоказаний дается допуск к тестированию или отдельным видам испытаний. При наличии противопоказаний допуск не выдается. Кроме того, при наличии сложных случаев к консультации привлекаются врачи по спортивной медицине.

При оформлении справки допуска результаты медицинского осмотра у лиц старше 18 лет могут быть учтены в течение 6 месяцев со дня его прохождения.

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

Медицинская справка-допуск действительна в течение 2-х недель со дня ее выдачи. При выдаче справки-допуска к сдаче нормативов ГТО необходимо учитывать противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания.

Не разрешается допуск к сдаче 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 возрастно – половых нормативов);
- ранее чем через 3 месяца после перенесенного острого заболевания.

При получении справки-допуска к сдаче нормативов ГТО гражданин направляется в один из Центров тестирования.



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

№ пп	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	+	+	+	+	+
Испытания по выбору						
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 км)	(2 км)	
					(3 км)	(2 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	-	-	+	+	+	+
Испытания по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	+	+	-	-	-	-
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	+	+	+	+	-	-
				(2 км)	(2 км)		
	или на 5 км (мин., сек.)	+	+	-	-	-	-
	Передвижение на лыжах	-	-	-	-	+	+
						(3 км)	(2 км)
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	+	+	+	+	-	-
				(2 км)	(2 км)		
	или кросс по пересеченной местности*	-	-	-	-	+	+
						(2 км)	(1 км)
9.	Плавание на 50 м	+	+	+	+	+	+
						(25 м)	(25 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.							