



## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»



### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ И КАЧЕСТВА ТЕСТИРОВАНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

**Евсеев Сергей Петрович**, заведующий каф. теории и методики адаптивной физической культуры,  
доктор педагогических наук, профессор,  
Член-корреспондент РАО, заслуженный работник высшей школы



2018 г.

# Актуальность

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Конвенцией ООН о правах инвалидов, стандартными правилами обеспечения равных возможностей инвалидов, актуальным направлением в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, являются регулярные занятия адаптивной физической культурой.

Под руководством Министерства спорта Российской Федерации в практику внедряются государственные требования комплекса ГТО, включая ВФСК ГТО для инвалидов на 2018-2021 гг.



Разработанный ВФСК ГТО для инвалидов является основным средством для развития основных физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов.

- скоростных возможностей (быстроты)
- выносливости
- силы
- гибкости
- скоростно-силовых возможностей
- координационных возможностей (ловкости)



Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) включают в себя пять разделов:

## I) Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



## **II) Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**1. Для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**2. Для лиц с нарушениям слуха**

**3. Для лиц с нарушениям зрения**

3.1 Для лиц с остаточным зрением

3.2 Для лиц тотально слепых

**4. Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

4.1. Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

4.2 Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

4.3 Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

4.4 Для лиц с церебральным параличом

4.5 Для лиц с низким ростом

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья представлены в 11 ступенях в 16 возрастных группах**

<b>ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 6 до 8 лет)	<b>СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет)
<b>ВТОРАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 9 до 10 лет)	<b>ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет)
<b>ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 11 до 12 лет)	<b>ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет)
<b>ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 13 до 15 лет)	<b>ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет)
<b>ПЯТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 16 до 17 лет)	<b>ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет)
<b>ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет)	<b>ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет)
<b>ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет)	<b>ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет)
<b>СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет)	<b>ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа 70 лет и старше)

Таблица 1 - Пример рекомендации к недельной двигательной активности для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

№ п/п	Виды двигательной активности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	210
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## Рекомендации к недельной двигательной активности (для лиц с интеллектуальными нарушениями)



Рисунок 1 - Рекомендации к недельной двигательной активности  
(для лиц с интеллектуальными нарушениями)



## Рекомендации к недельной двигательной активности (для лиц с нарушением слуха)

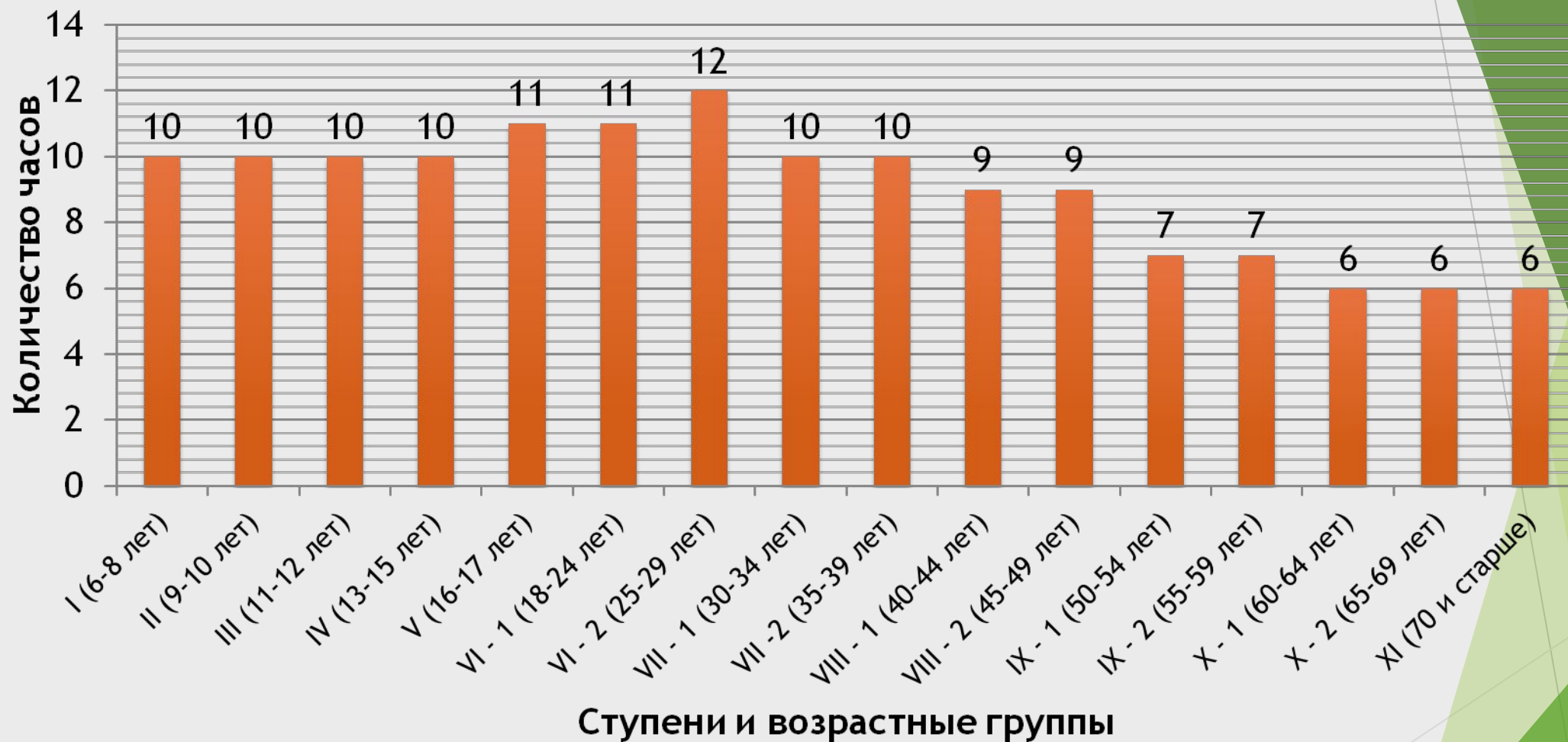


Рисунок 2 - Рекомендации к недельной двигательной активности  
(для лиц с нарушением слуха)

## Рекомендации к недельной двигательной активности (для лиц с нарушением зрения (остаточное зрение))



Рисунок 3 - Рекомендации к недельной двигательной активности  
(для лиц с нарушением зрения (остаточное зрение))

**Рекомендации к недельной двигательной активности  
(для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
(для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией  
или другими поражениями нижних конечностей)**



**Рисунок 6 - Рекомендации к недельной двигательной активности  
(для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
(для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних  
конечностей)**

Лица с поражением опорно-двигательного аппарата могут выбрать нормативы испытания (тесты) комплекса ГТО из перечня тестов, направленных на освоение основных физических качеств, адаптированных для данной нозологической группы, с учетом индивидуальных особенностей.

По сравнению с разделами ВФСК ГТО для инвалидов по интеллекту, слуху, зрению (остаточное зрение) и для тотально слепых лиц, в испытаниях (тестах) раздела для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нет оценки результата по фиксированному нормативу.

Результат норматива, выполненный испытуемым в первый раз, сравнивается с результатом испытания теста, проведенного не менее чем через шесть месяцев.

**Таблица 2 – Пример нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей  
VI ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Участники тестирования		Физические качества	
		Мужчины	Женщины		
1.	Бег в коляске на 100 м (с)	+	+	Скоростные возможности (быстрота)	
2.	Бег на протезе (протезах) на 60 (с)	+	+		
3.	Бег на протезе (протезах) на 100 м (с)	+	+		
Испытания с регистрацией времени					
4.	Бег в коляске на 800 м (мин, с)	+	+	Выносливость	
5.	Бег в коляске на 1000 м (мин, с)	+	+		
6.	Бег на лыжах (в санках) на 1 км (мин, с)	+	+		
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	+	+		
8.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	+	+		
Испытания с регистрацией расстояния					
9.	Бег в коляске на максимальное расстояние свыше 500 м (м)	+	+		
10.	Передвижение на лыжах (в санках) на максимальное расстояние свыше 500 м (м)***	+	+		
11.	Плавание на максимальное расстояние свыше 25 м (м)	+	+		

## Продолжение таблицы 2

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Участники тестирования		Физические качества
		Мужчины	Женщины	
12.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-	Сила
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	
14.	Жим гири 16 кг в положении сидя (количество раз)	+	+	
15.	Рывок гири 16 кг на протезе (протезах) (количество раз)	+	+	
16.	Жим штанги из положения лежа на спине (30% от собственного веса, количество раз)	+	+	
17.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+	+	
18.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	+	+	
19.	«Замок» рук за спиной (см)	+	+	

# Продолжение таблицы 2

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Участники тестирования		Физические качества
		Мужчины	Женщины	
20.	Перемещение в коляске по окружности в любую сторону (радиус 5 м, с)	+	+	Скоростно-силовые возможности
21.	Метание мяча весом 150 г из положения сидя в коляске (м)	+	+	
22.	Метание спортивного снаряда весом 500 г из положения сидя в коляске (м)		+	
23.	Метание спортивного снаряда весом 700 г из положения сидя в коляске (м)	+		
24.	Бросок медицинбола 1 кг из положения сидя двумя руками из-за головы (м)	+	+	
25.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	
26.	Метание мяча весом 150 г из положения стоя на протезе (протезах) (м)	+	+	
27.	Метание спортивного снаряда весом 500 г из положения стоя на протезе (протезах) (м)		+	
28.	Метание спортивного снаряда весом 700 г из положения стоя на протезе (протезах) (м)	+		
29.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (% попаданий)	+	+	

**Таблица 3 – Пример оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей I-VI ступень, 6-29 лет**

Ступени, возрастные группы	Нормативы			
	Количество обязательных испытаний (тестов)	Количество испытаний (тестов) с индивидуальными положительными изменениями (I-VI ступени)		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
I-VI, 6-29 лет	6	4	5	6

Индивидуальные положительные изменения определяются по отношению к последнему испытанию (тестированию), проведенному на предшествующей ступени. Если испытание проводится первый раз (на любой ступени), то с его результатами сравниваются результаты испытания (тестирования), проведенного не менее чем через 6 месяцев.



Таблица 4 - Пример оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей VII-VIII ступень, 30-39 лет

Ступени, возрастные группы	Нормативы			
	Количество обязательных испытаний (тестов)	Количество испытаний (тестов) со стабилизацией уровня развития физических качеств (VII-XI ступени)		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
VII-VIII, 30-49 лет	5	3	4	5

Стабилизация уровня развития физических качеств определяется по отношению к последним испытаниям (тестированиям), проведенным на предшествующей ступени. Если испытания проводятся первый раз (на любой ступени), то с их результатами сравниваются результаты испытаний (тестирований), проведенных не менее чем через 6 месяцев.

Таблица 5 - Пример оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей  
IX-XI ступень, 50-70 лет и старше

Ступени, возрастные группы	Нормативы			
	Количество обязательных испытаний (тестов)	Количество испытаний (тестов) со стабилизацией уровня развития физических качеств (VII-XI ступени)		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
IX-XI, 50-70 лет и старше	4	2	3	4

Стабилизация уровня развития физических качеств определяется по отношению к последним испытаниям (тестированиям), проведенным на предшествующей ступени. Если испытания проводятся первый раз (на любой ступени), то с их результатами сравниваются результаты испытаний (тестирований), проведенных не менее чем через 6 месяцев.

**Таблица 6 – Пример нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей  
I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1.	Метание мяча весом 150 г из положения сидя в коляске (м)	3	5	7	3	4	6	Скоростные возможности (быстрота)
2.	Метание мяча весом 150 г из положения стоя на протезе (протезах) (м)	6	8	10	4	6	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15	Выносливость
4.	Передвижение в коляске на максимальное расстояние (без учета времени)	50	80	100	40	60	80	
5.	Передвижение на максимальное расстояние на протезе (протезах) (без учета времени)	90	120	150	70	90	110	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	7	2	3	5	

## Продолжение таблицы 6

8.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	Координационные возможности (ловкость)
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	

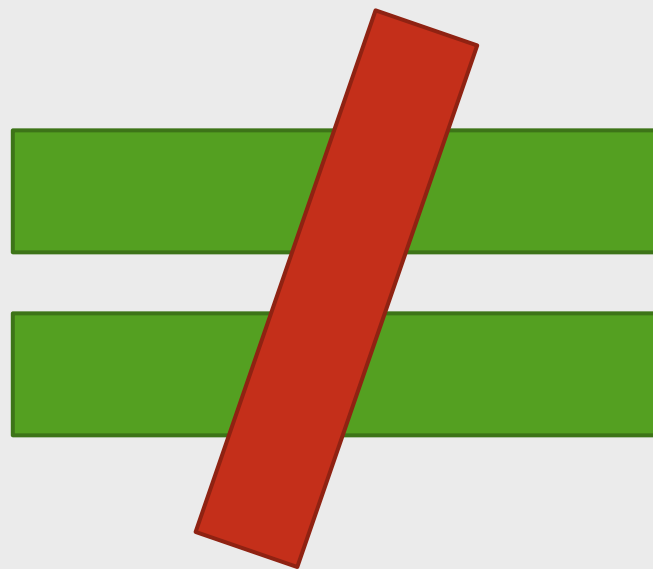
**Таблица 7 – Пример нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей  
VI ступень (возрастная группа от 18 до 24 включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1.	Метание мяча весом 150 г из положения сидя в коляске (м)	14	16	18	9	10	12	Скоростные возможности (быстрота)
2.	Метание мяча весом 150 г из положения стоя на протезе (протезах) (м)	20	22	25	14	16	18	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	40	50	60	30	35	45	Выносливость
4.	Передвижение в коляске на максимальное расстояние (без учета времени)	160	180	200	120	140	160	
5.	Передвижение на максимальное расстояние на протезе (протезах) (без учета времени)	200	220	250	140	170	200	

## Продолжение таблицы 7

8.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	92	95	92	87	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные возможности (ловкость)
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	3	4	5	
13	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Лица,  
подлежащие  
призыву на  
военную  
службу



Инвалиды и  
лица с  
ограниченными  
возможностями  
здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки



Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются **специальные государственные требования комплекса ГТО**, включающие нормативы (испытания) тесты для данной категории граждан в порядке, утвержденным положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

# Спасибо за внимание!

