Министерство спорта Российской Федерации

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Рекомендации
по обеспечению доступности и оснащению Центров тестирования
при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………... | 4 |
| 1 | Анализ и систематизация действующих российских нормативных документов, регламентирующих деятельность ЦТ ГТО, в области доступности объектов физической культуры и спорта для инвалидов различных категорий инвалидности и других маломобильных граждан, а также обеспечения равных возможностей для лиц с инвалидностью в сфере занятий адаптивной физической культурой и обеспечения возможности сдачи нормативов ВФСК ГТО…………………………………. | 6 |
| 1.1 | Анализ литературных данных по проблеме Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов… | 6 |
| 2 | Оценка состояния доступности объектов физической культуры и спорта для инвалидов различных категорий в 10 субъектах Российской Федерации, в том числе и на муниципальном уровне…………. | 12 |
| 3 | Разработка требований к ЦТ ГТО, к инфраструктуре мест и прилегающих территорий, их оснащенности в части доступности для инвалидов различных категорий…………………………………………………………… | 14 |
| 3.1 | Основные требования к прилегающей территории спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов различных категорий………………………. | 14 |
| 3.2 | Спортивные сооружения для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов различных категорий……………. | 14 |
| 4 | Разработка проектов архитиктурно-планировочных решений для мест подготовки и нормативов ВФСК ГТО с учетом обеспечения доступности для разных категорий инвалидов……………………………………………… | 26 |
| 5 | Разработка научно обоснованных рекомендаций для ЦТ ВФСК ГТО по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов лицами с инвалидностью, включая рекомендации для сотрудников ЦТ на местах по подготовке инвалидов различной категории к сдаче нормативов ВФСК ГТО для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов, желающих сдать нормативы ВФСК ГТО……………………………………………………………………… | 29 |
| 5.1 | Разработка научно обоснованных рекомендаций для ЦТ ВФСК ГТО по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов лицами с инвалидностью……………………... | 29 |
| 5.2 | Разработка научно обоснованных рекомендаций для сотрудников ЦТ на местах по подготовке инвалидов различной категории к сдаче нормативов ВФСК ГТО и по подготовке мест сдачи нормативов ВФСК ГТО для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов, желающих сдать нормативы ВФСК ГТО………………………………………………………… | 46 |
|  | ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………… | 48 |
|  | СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…………………………... | 49 |
|  | Приложение А Форма паспорта доступности объекта социальной инфраструктуры, используемая для проведения исследования…………….. | 52 |
|  | Приложение Б Проект Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)… | 76 |
|  | Приложение В Рекомендации к недельной двигательной активности……... | 96 |

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Конвенцией ООН о правах инвалидов, со Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» с целью реализации распоряжения Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р, утвердившего «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» разработаны методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данные методические рекомендации подготовлены для инвалидов с поражением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, с нарушением интеллекта.

Этим группам инвалидов, разумеется после допуска к занятиям медицинскими специалистами, не противопоказана соревновательная деятельности, а многолетний международный и национальный опыт их участия в Паралимпийском, Сурдлимпийском и Специальном олимпийском движениях убедительно подтверждает полезность и целесообразность такого вида двигательной активности, которым является адаптивный спорт, улучшающий здоровье, процессы социальной адаптации, повышающий качество жизни инвалидов.

Включение инвалидов с другими заболеваниями, в частности инвалидов по общим заболеваниям, в группы инвалидов для разработки государственных требований к уровню физической подготовленности с целью выполнения норм ВФСК ГТО, является не только нецелесообразным, но и опасным для их здоровья. Для таких групп заболеваний, являющихся причиной инвалидности, специалисты-медики рекомендуют занятия лечебной физической культурой, исключающие соревновательную деятельность.

Следует особо подчеркнуть, что выбранная в процессе научного исследования методология, разработанные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ВФСК ГТО, обоснованная стратегия всего этого процесса позволяет более чем на порядок сэкономить количество финансовых средств, необходимых для подготовки проектов ВФСК ГТО для инвалидов по зрению, с поражениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, интеллекта и слуха.

В свою очередь введение новых, дополнительных испытаний (тестов) приводит к необходимости дооснащения Центров тестирования ВФСК ГТО новым оборудованием и инвентарем. Кроме того, появление инвалидов на площадках Центров тестирования ВФСК ГТО требует обязательной адаптации всей инфраструктуры центров к возможностям инвалидов таких, как: лиц с поражением зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата.

Исследование проведено в полном объеме, в соответствии с Государственным контрактом от 14 апреля 2017 года № 105 и его техническим заданием на выполнение научно-исследовательской работы по теме: «Разработка научно обоснованных рекомендаций для Центров тестирования ВФСК ГТО в части обеспечения доступности для инвалидов при выполнении нормативов комплекса ГТО».

1 Анализ и систематизация действующих российских нормативных документов, регламентирующих деятельность ЦТ ГТО, в области доступности объектов физической культуры и спорта для инвалидов различных категорий инвалидности и других маломобильных граждан, а также обеспечения равных возможностей для лиц с инвалидностью в сфере занятий адаптивной физической культурой и обеспечения возможности сдачи нормативов ВФСК ГТО

1.1 Анализ литературных данных по проблеме Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов

Для эффективного внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов следует уделить особое внимание доступности объектов социальной инфраструктуры (мест тестирования по выполнению нормативов (испытаний) тестов ВФСК ГТО для инвалидов. Основными структурно-функциональными зонами объекта для комфортного перемещения по территории объекта лиц с ограниченными возможностями здоровья являются: территория, прилегающая к объекту социальной инфраструктуры; вход (входы) в здание; путь (пути) движения внутри здания (в т. ч. пути эвакуации); санитарно-гигиенические помещения; система информации на объектах (на всех зонах) пути движения к объекту (от остановки транспорта).

Также доступность объектов социальной инфраструктуры (мест тестирования по выполнению нормативов (испытаний) тестов ВФСК ГТО для инвалидов предполагает оснащения Центров тестирования ВФСК ГТО соответствующей спортивной техникой, спортивными снарядами для инвалидов:

1) В ближайшей перспективе (0,5 - 1 год) Центры тестирования ВФСК ГТО при их использовании должны быть дополнительно оснащены следующим спортивным оборудованием и инвентарем:

- перекладина с регулируемой высотой (1 шт.);

- гимнастическая стенка (1 шт.);

- штанга (1 комплект);

- ручной динамометр (2 шт.);

- медицинбол – 1 кг (5 шт.);

- гимнастическая палка (веревка) – 1,5 м – с сантиметровой разметкой (2 шт.);

- тонкий шнур – 1,5 м – с сантиметровой разметкой для измерения прыжка в высоту с места;

- комплект для игры «Дартс» (2 комплекта);

- футбольный мяч (5 шт.);

- веревка – 1 м – для связи незрячего спортсмена с сопровождающим (лидером);

- палки для скандинавской ходьбы (10 комплектов);

- озвученные мишени (2 шт.);

- веревка с сантиметровой лентой и грузом 50 грамм («отвес»);

- «кольцеброс» (2 комплекта);

- черный скотч – для разметки на стене квадрата 1,5 м x 1,5 м

- комплект для игры «Бочча».

2) В отдаленной перспективе (2 - 5 лет) Центры тестирования ВФСК ГТО при их использовании инвалидами должны быть дополнительно оснащены следующим спортивным оборудованием и инвентарем:

- кресло-коляска для бега (4 шт.);

- санки для лыжного спорта (4 шт.);

- кресло для метаний лиц с ПОДА (1 комплект);

- ходунки (4 шт.);

- велоэргометр (1 шт.);

- тредбан со страховочным поясом;

- гребной тренажер «концепт»;

- тензоплатформа.

Медицинский 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 декабря 2012 года №1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них» [1, 2].

Врачи по спортивной медицине отделений по спортивной медицине амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров осуществляют медицинский осмотр лиц, занимающихся спортом, студентов высших образовательных учреждений, занимающихся физической культурой, и категорий населения районов, не относящихся к физкультурным, спортивным, образовательным учреждениям, и организациям района (города), при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья, включающего результаты обследований в соответствии с приложением № 1 приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 года № 613 н «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, врачебно-физкультурных диспансеров привлекаются для определения допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО в сложных случаях [1, 2].

Центры тестирования, реализующие испытания (тесты), входящие в ВФСК ГТО, обеспечивают организацию оказания медицинской помощи участникам испытаний. Оказание медицинской помощи участникам выполнения нормативов ВФСК ГТО проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинского пункта объекта спорта, на котором проводится сдача нормативов [3, 4, 5, 6].

Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО включает оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи и первичной медико-санитарной помощи участникам испытаний, зрителям, персоналу спортивных сооружений [2].

Министерством здравоохранения Российской Федерации 1 марта 2016 года был утвержден приказ № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне» [7].

По мнению Правдова М.А. [8], при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: регулярность и систематичность учебных и тренировочных занятий; доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей детей и взрослых (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т. д.); непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. На занятиях необходимо сообщать школьникам соответствующие знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», формировать у них представление о физической подготовке и физических способностях (качествах), физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, способах её регулирования и др. [8].

Для более эффективной подготовки учащихся с ограниченными возможностями здоровья к выполнению норм комплекса ГТО целесообразно разработать задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые можно оформить в виде карточек. Задания выполняются в домашних условиях, на открытых дворовых спортивных сооружениях по месту жительства, на пришкольной площадке [9].

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов также возможно и в рамках инклюзивного образования. Одним из условий достижения результатов в освоении нормативов ВФСК ГТО в условиях инклюзивного образования является соблюдение здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве всех ступеней. На современном этапе здоровьесберегающие технологии – это не просто совокупность лечебных и профилактических мер, а форма развития психофизиологических и социально-психологических возможностей детей. Идея здорового образа жизни должна охватывать всю систему непрерывного образования, включаться в работу каждого образовательного учреждения.

В настоящее время уже существуют эффективные модели инклюзивного образования, позволяющие создать условия для обеспечения потребностей здорового развития детей и подростков с отклонениями в развитии вместе с их здоровыми сверстниками [9, 10].

Таким образом, создание приемлемых условий поддержки и развития детей с ограниченными возможностями в рамках комплекса ГТО – важная задача, стоящая перед системой физического воспитания и обществом в целом. Ее решение будет способствовать расширению в нашей стране возможностей позитивной самореализации людей с отклонениями в состоянии здоровья [9, 10].

Технология адаптационной работы в процессе подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов студентами с ограниченными возможностями здоровья содержит: диагностический этап, включающий формирование, обновление базы данных студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (знания, умения и навыки); мониторинг образовательных потребностей, возникающих у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в период подготовки к приему нормативов ГТО, установление связи с другими субъектами образовательного процесса для решения возникающих проблем (лечебно-профилактическими учреждениями, физкультурно-оздоровительными комплексами и т. д.); развитие инклюзии посредством расширения контактов между студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами со студентами без инвалидности через проведение совместных физкультурно-спортивных мероприятий (прием нормативов комплекса ГТО); оценочно-рефлексивный этап, на котором оказывается помощь в объективной оценке собственных физических возможностей и направлений физического саморазвития [1, 11].

Возможность быть равноправными субъектами Всероссийского физкультурно-спортивного проекта, объединяющего и стимулирующего интересы всех категорий граждан, будет мотивировать группы молодых людей к активным занятиям физической культурой и спортом [11].

Важнейшим условием повышения мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом (физической культурой и спортом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья) является внедрение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО), в котором будут представлены требования к уровню физической подготовленности инвалидов с учетом особенностей их физического статуса [12, 13, 14,].

Для эффективности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) Приказом Министра спорта Российской Федерации от 30 сентября 2016 г. № 1073 на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург создан Научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов [18].

Совместно с Министерством спорта Российской Федерации Научно-методическим центром по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов была проведена апробация нормативов испытаний (тестов) в 13 субъектах Российской Федерации. В апробации приняли участие следующие субъекты Российской Федерации: Санкт-Петербург, Архангельская область, Владимирская область, Калужская область, Краснодарский край, Республика Саха (Якутия), Свердловская область, Смоленская область, Тамбовская область, Тульская область, Удмуртская республика, Московская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра. Всего в апробации приняло участие более 5500 человек с нарушением зрения, слуха, интеллекта и поражением опорно-двигательного аппарата.

Апробация показала целесообразность и доступность использования разработанных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: с поражением зрения, слуха, интеллекта и опорно-двигательного аппарата по разработанным методическим рекомендациям НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в ходе проведения двух научно-исследовательских работ по Государственному контракту от 26.08.2015 года № 606 и Государственному контракту от 04.08.2016 года № 457 с Министерством спорта Российской Федерации.

В настоящее время, Институт адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург приступил к разработке новой научной темы – исследование эволюции двигательной функции человека с инвалидностью в процессе занятий адаптивной физической культурой и выполнения нормативов ГТО для инвалидов, в том числе для ПОДА. В связи с этим будут предложены новые нормативы испытания (тесты) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья для оценки 6 физических качеств испытаний (тестов) (по выбору): скоростные способности (быстрота); выносливость; сила; гибкость; скоростно-силовые возможности; координационные способности (ловкость), которые будут оценивать индивидуальную динамику развития каждого из вышеизложенных качеств.

Исходя из анализа литературных данных по проблеме Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов можно сделать вывод о необходимости внедрения данного комплекса с целью улучшения уровня физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Процесс занятий физическими упражнениями имеет для лиц с отклонениями в состоянии здоровья положительный эффект, т.к. посредством занятий (каких) происходит активное вовлечение их в социальную жизнь и способствует интеграции в общество. Реализация комплекса ВФСК ГТО для инвалидов позволит приобщить данную группу населения к более активной жизненной позиции, повысить уровень качества их жизни. Решение данной задачи – это сложная проблема, требующая объединения усилий специалистов сферы, здравоохранения, социальной защиты и, разумеется, физической культуры и спорта [16].

2 Оценка состояния доступности объектов физической культуры и спорта для инвалидов различных категорий в 10 субъектах Российской Федерации, в том числе и на муниципальном уровне

При подготовке научно-исследовательской работы была изучена нормативно-правовая и организационная основа системы обеспечения доступности объектов социальной инфраструктуры и услуг для инвалидов и других маломобильных групп населения Российской Федерации, а также рассмотрены методики оценки доступности объектов социальной инфраструктуры и услуг для инвалидов.

Рассмотрев различные методики оценки доступности сооружений социальной инфраструктуры, была выбрана методика разработанная Министерством труда и социальной защиты. Методика разработана по результатам (на основе) анализа и экспертной оценки международных и федеральных нормативно-правовых, организационных и методических документов, а также зарубежного и российского опыта в сфере формирования доступной среды жизнедеятельности для инвалидов (Приказ Министерства труда и социальной защиты от 25 декабря 2012 г. № 627 «Об утверждении методики, позволяющей объективизировать и систематизировать доступность объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности для инвалидов и других маломобильных групп населения, с возможностью учета региональной специфики») [17].

В методике определены задачи и организация работы участников системы мониторинга состояния доступности объектов социальной инфраструктуры и услуг; содержание основных этапов мониторинга и документооборот; порядок оценки результатов деятельности, в том числе статистические показатели; описана технология комплексной оценки и классификация объектов социальной инфраструктуры и услуг с определением доступности основных структурно-функциональных элементов зданий и сооружений, необходимых мероприятий по их адаптации.

Основным учетным документом, содержащим информацию о состоянии доступности объекта социальной инфраструктуры и доступности оказываемых им услуг, является «Паспорт доступности объекта социальной инфраструктуры».

Форма паспорта доступности объекта социальной инфраструктуры, используемая для проведения исследования (Приложение А).

Отбор регионов Российской Федерации основывался на территориальном принципе их принадлежности различным Федеральным округам Российской Федерации.

Северо-Западный федеральный округ:

- Санкт-Петербург

- Ленинградская область

Уральский федеральный округ:

- ХМАО

- Свердловская область

Сибирский федеральный округ:

- Красноярский край

- Иркутская область

Южный федеральный округ:

- Краснодарский край

- Ростовская область

Центральный федеральный округ:

- Московская область

Дальневосточный федеральный округ:

- Приморский край

Изучив виды испытаний (тестов), определенных в «Методических рекомендациях по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов», отбор спортивных объектов производился исходя из наличия в своем составе зон, возможных для использования в качестве площадок для тестирования тех или иных видов испытаний (тестов).

Анализ проведенного исследования позволяет сделать следующие выводы:

а) Большинство территорий, прилегающих к объектам, как и входные зоны доступны частично избирательно для определенных категорий инвалидов. Пути движения внутри здании (в т.ч. пути эвакуации) в большей степени доступны условно. Санитарно- гигиенические помещения также либо доступны частично избирательно для определенных категорий инвалидов, либо доступны условно. Значительно хуже обстоит ситуация с системами информации и связи (на всех зонах) на объектах. Эти зоны, часто либо доступны условно, либо временно недоступны.

б) Наиболее недоступными являются объекты для следующих категорий инвалидов:

* Передвигающиеся на креслах-колясках
* С нарушением зрения

В то же время, большинство исследуемых объектов доступны условно для инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата и для инвалидов с нарушением слуха.

3 Разработка требований к ЦТ ГТО, к инфраструктуре мест и прилегающих территорий, их оснащенности в части доступности для инвалидов различных категорий

3.1 Основные требования к прилегающей территории спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов различных категорий

Прилегающая территория и инфраструктура объектов для подготовки к выполнению и выполнения нормативов комплекса ГТО должны полностью соответствовать требованиям СП 59.13330.2016 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения» актуализированная редакция СНиП 35-01-2001.

На объектах должен быть проведен комплекс мероприятий, обеспечивающий:

* беспрепятственность перемещения внутри зданий и сооружений и на их территории;
* безопасность путей движения (в том числе эвакуационных и путей спасения), а также мест обслуживания МГН;
* эвакуацию людей из зданий или в безопасную зону до возможного нанесения вреда их жизни и здоровью вследствие воздействия опасных факторов;
* своевременное получение МГН полноценной и качественной информации, позволяющей ориентироваться в пространстве, использовать оборудование (в том числе для самообслуживания).

В зданиях и на прилегающей территории следует применять информационные средства, доступные для инвалидов. На путях движения по территории следует не реже чем через 150 м предусматривать зоны отдыха с местами для размещения сидя. Пандус, служащий путем эвакуации со второго и вышележащих этажей, должен иметь выход наружу из здания на прилегающую территорию.

СП 59.13330.2016 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения» актуализированная редакция СНиП 35-01-2001]

3.2 Спортивные сооружения для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов различных категорий

Анализ существующих испытаний (тестов) показал, что подготовка к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО может проводиться на следующих типах объектов спорта (в соответствии с терминологией принятой в Классификаторе объектов спорта):

- зал универсальный;

- комплекс лыжный;

- трасса спортивная;

- стадион универсальный;

- стадион специализированный для легкой атлетики;

- тир стрелковый;

- бассейн;

- манеж легкоатлетический;

- площадка спортивная.

Кроме того, для подготовки к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО могут быть задействованы объекты спорта, в том числе многофункциональные и не относящиеся к вышеуказанным типам сооружений, но имеющие зоны, подходящие для выполнения отдельных видов испытаний (тестов), доступные для лиц с инвалидностью и соответственно оборудованные.

В таблице «Перечень объектов спорта для подготовки к выполнению и выполнения нормативов комплекса ГТО для инвалидов» (Таблица 1) приведены виды испытаний (тестов) с привязкой к зонам (объектам спорта) их выполнения.

Виды испытаний (тестов), такие как туристический поход с проверкой туристических навыков, кросс (бег по пересеченной местности), смешанное передвижение по пересеченной местности, скандинавская ходьба, т.е. не требующие специально оборудованных зон (объектов спорта), не включены в данную таблицу.

Специальные требования к местам подготовки к выполнению и выполнению нормативов комплекса ГТО для инвалидов различных категорий.

Так как существует необходимость обеспечения дополнительных условий для подготовки к выполнению и выполнению нормативов комплекса ГТО инвалидами различных категорий, при проектировании и адаптации зон рекомендуется учитывать требования, указанные в таблице 2.

# Таблица 1 - Перечень объектов спорта для подготовки к выполнению и выполнения нормативов комплекса ГТО для инвалидов

| Объект спорта | Испытания(тесты) | Лица с нарушением слуха | Лица с нарушением зрения (с остаточным зрением) | Лица с нарушением зрения (тотально слепые) | Лица с интеллектуальными нарушениями | Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (низкорослые люди) | Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двусторонней ампутацией или недоразвитием верхних конечностей) | Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двусторонней ампутацией или недоразвитием нижних конечностей) | Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (с последствиями травм и заболеваниями спинного мозга) | Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (с церебральным параличом) | Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (с недоразвитием верхних конечностей и с небольшими или со значительными поражениями одной и двух верхних конечностей ) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зал универсальный/ Площадка спортивная | Бег 10 м |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |
| Бег на 30 м/ Бег (в колясках) на 30 м/ Бег на третбане | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Бег на месте |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  | \* |  |
| Подтягивание в висе лежа |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |
| Вис на согнутых руках на высокой перекладине |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | \* | \* |  | \* | \* |  | \* |  | \* |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
| Рывок гири 16 кг |  | \* |  | \* |  |  |  |  | \* |  |
| Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  | \* |  |
| «Отвес» (расстояние от переносицы до ног) |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* |
| Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |
| Пресс |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |
| Приседание-вставание (1 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| Зал универсальный/ Площадка спортивная | Приседание на 2-х ногах |  |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |
| Приседание на 1-й ноге (правой или левой) |  |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |  | \* | \* |
| Прыжок в длину с разбега | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* |  |
| Прыжок в высоту с места по Абалакову |  |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* | \* |
| Удар по мячу на точность в квадрат на стене размером 1,5 на 1.5 м с расстояния 6 м |  |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |
| Квадрат вправо, влево |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |
| Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска) |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м/ Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6м | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча бочча в горизонтальную цель, сидя |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадион универсальный/ Стадион специализированный для легкой атлетики/Манеж легкоатлетический/Площадка спортивная | Бег |  |  |  | \* |  | \* |  |  | \* | \* |
| Бег (в колясках) |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |
| Бег на 60 м/Бег с лидером | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  | \* | \* |
| Бег на 40 м |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |
| Бег на 100 м/ Бег с лидером |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  | \* | \* |
| Бег (в колясках) на 60 м |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |
| Бег (в колясках) на 100 м |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |
| Смешанное передвижение | \* |  | \* | \* | \* | \* |  |  | \* | \* |
| Удар по футбольному мячу на дальность |  |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |
| Метание мяча весом 150 г./ Метание мяча | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  | \* |  |
| Метание теннисного мяча/ Метание теннисного мяча на дальность |  | \* | \* |  | \* |  | \* | \* | \* |  |
| Ходьба с помощью ходунков (250 м) |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| Метание на дальность (и.п. сидя) |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |
| Тир стрелковый | Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м | \* |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Комплекс лыжный/ Стадион универсальный /Стадион специализированный для легкой атлетики/Трасса спортивная | Бег на лыжах | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |  | \* | \* |
| Ходьба на лыжах |  |  | \* | \* |  | \* |  |  |  |  |
| Бассейн | Плавание | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

# Таблица 2 - Требования к отдельным функциональным зонам спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов комплекса ГТО

| № п/п | Испытания (тесты) | Название функциональной зоны | Расчетные размеры | Размещение | Дополнительные сведения |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | 6 |
|  | Приседание-вставание (1 мин)Приседание на 2-х ногахПриседание на 1-й ноге (правой или левой)Прыжок в длину с места толчком двумя ногамиПрыжок в высоту с места по АбалаковуПоднимание туловища из положения лежа на спинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуРывок гири 16 кг\*Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами«Отвес» (расстояние от переносицы до ног)Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками)Пресс | Свободная зона зала/площадки | 15м 2/челс учетом размещения представителей судейства и сопровождающих, а также асисситивных средств. | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать крытый зал или открытую площадку.Должна быть обеспечена общая доступность к зоне подготовки к выполнению и выполнения нормативов комплекса ГТО | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов).Наличие гладкого, ровного, однородного покрытия. Возможно использование синтетического, деревянного покрытий. Покрытие должно позволять наносить разметку любым доступным способом.\* Предусмотреть защиту пола дополнительными амортизирующими элементами. |

Продолжение таблицы 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 10 мБег на 30 м/ Бег (в колясках) на 30 мБег на третбане\*\*Бег на местеЧелночный бег 3х10Квадрат вправо, влевоПрыжок в длину с разбега | Свободная зона зала/площадки | 1,5 х 35 м. | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать крытый зал или открытую площадку.\*\* Рекомендуется только для крытого залаВ случае, если зона расположена в стесненных условиях, рекомендуется устанавливать мягкие протекторы в зоне финиша. | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов).Наличие гладкого, ровного, однородного покрытия, без перепадов высоты и препятствий. Возможно использование синтетического, деревянного покрытий. Покрытие должно позволять наносить разметку любым доступным способом. |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6м | Свободная зона зала/площадки | 1,5 х 6 м. | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать крытый зал или открытую площадку. | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов). |
|  | Удар по мячу на точность в квадрат на стене размером 1,5 на 1.5 м с расстояния 6 м | Свободная зона зала/площадки | 1,5 х 6 м. | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать крытый зал или открытую площадку. |  |
|  | Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска)Метание мяча бочча в горизонтальную цель, сидя/ Метание мяча бочча в горизонтальную цель, 5м, сидя | Свободная зона зала/площадки |  |  | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов). |

Продолжение таблицы 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладинеВис на согнутых руках на высокой перекладине (с)Подтягивание в висе лежаСгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стулаСгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью | Зона гимнастических снарядов зала/площадки | 1 чел./1 снаряд | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать крытый зал или открытую площадку определенного функционального назначения (придомовой фитнес, воркаут, тренажерная площадка). | При необходимости обеспечить пандус к оборудованию - уклон 5%Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов)Оборудование может быть использовано, как стационарное, так и мобильное. При использовании свободностоящего оборудования на растяжках необходимо обеспечить защитный протектор растяжек контрастного цвета.  |
|  | Метание на дальность (и.п. сидя, стоя) | Сектор для метания | Коридор шириной 15 м.  | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать Стадион универсальный/ Стадион специализированный для легкой атлетики/Манеж легкоатлетический/Площадка спортивная | Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников |
|  | Бег 2, 3, 5 кмБег 200-600 м (в колясках)Бег на 30 м/ Бег (в колясках) на 30 м/ Бег с лидером\*\*\*Бег на 60 м/ Бег с лидером\*\*\*Бег на 40 м\*\*\*Бег на 100 м/ Бег с лидером\*\*\*Бег (в колясках) на 60 м\*\*\*Бег (в колясках) на 100 м\*\*\*Смешанное передвижение | Легкоатлетическая зона | \*\*\*Ширина – 1,22 м | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать Стадион универсальный/ Стадион специализированный для легкой атлетики/Манеж легкоатлетический/Площадка спортивная, парковая зона.  | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов).Дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Необходимо обеспечить разметку зоны, старт/финиш.  |

Продолжение таблицы 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек не менее 1,22 м. Уклон дорожки не должен превышать 1:1000.Дорожки для длинного бега (в колясках) дорожки должны быть размечены, для длинного бега всех остальных категорий допускается отсутствие разметки дорожек |
|  | Удар по футбольному мячу на дальностьМетание мяча весом 150 гМетание теннисного мяча на дальность | Сектор для метания | Коридор шириной 10 м. | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать Стадион универсальный/ Стадион специализированный для легкой атлетики/Манеж легкоатлетический/Площадка спортивная | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов).Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников |
|  | Бег на лыжах 2-5 км/ Ходьба на лыжах | Дистанция (лыжня) | 1чел/65м дистанции (лыжни) | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать трассу лыжную на Стадион еуниверсальный/ Стадионе специализированный для легкой атлетики/Площадке спортивная/Парковой зоне | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов).Дистанция (лыжня) должна быть проложена преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. |
|  | Стрельба из электронного оружия, дистанция 10 м | Свободная зона зала | 1,5 х 10 м | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать крытый зал | Должен быть обеспечен источник энергии для мишени и оружия |

Продолжение таблицы 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Плавание | Бассейн/Акватория |  | Для выполнения указанных испытаний (тестов) рекомендуется использовать бассейн или специально оборудованное место на водоеме.Необходимо учитывать, что в открытом водоеме должна быть температура воды +27 °С | Информационный тактильный указатель, ведущий от / к зоне выполнения испытаний (тестов).Обеспечить подъёмное устройство для бассейна  |

4. Разработка проектов архитиктурно-планировочных решений для мест подготовки и нормативов ВФСК ГТО с учетом обеспечения доступности для разных категорий инвалидов

# Проекты архитектурно-планировочных решений для мест подготовки к выполнению и выполнения нормативов ВФСК ГТО с учетом обеспечения доступности для разных категорий инвалидов представлены на рисунках Г.1 и Г.2.



Рисунок 1 – Вариант планировки зала, адаптированного для выполнения нормативов комплекса ГТО для инвалидов



Рисунок 2 – Вариант открытой площадки, адаптированной для выполнения нормативов комплекса ГТО для инвалидов

5 Разработка научно обоснованных рекомендаций для ЦТ ВФСК ГТО по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов лицами с инвалидностью, включая рекомендации для сотрудников ЦТ на местах по подготовке инвалидов различной категории к сдаче нормативов ВФСК ГТО для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов, желающих сдать нормативы ВФСК ГТО

Доступность для инвалидов Центров тестирования при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» необходимо рассматривать в двух направлениях:

- во – первых, как доступность для инвалидов всей инфраструктуры любого спортивного объекта (пандусы, места общего пользования, спортивные снаряды и приспособления для тестирования здоровых лиц перекладин, мест для прыжков и т.п.);

- во-вторых, как доступность для инвалидов испытаний (тестов), норм и способов оценки их физической подготовленности, не используемых со здоровыми лицами, и разработанных специально для данной категории граждан.

Доступность для инвалидов инфраструктуры спортивных объектов, в том числе Центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного центра комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) подробно рассматривалось в предшествующих разделах данных рекомендаций.

Здесь же рассматриваются компоненты, факторы, условия, относящиеся по второму направлению обеспечения доступности для инвалидов Центров тестирования ВФСК ГТО.

5.1 Разработка научно обоснованных рекомендаций для ЦТ ВФСК ГТО по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов лицами с инвалидностью

С целью разработки научно обоснованных рекомендаций для Центров тестирования ВФСК ГТО по обеспечению их доступности и оснащению необходимым дополнительным оборудованием для лиц с инвалидностью необходимо провести классификацию испытаний (тестов), их норм и способов оценки физической подготовленности данной категории граждан нашей страны.

В соответствии с обоснованными ранее принципами по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) (С.П, Евсеев, В.А. Таймазов, О.Э. Евсеева, 2016) [18], стратегией тестирования (М.В. Томилова, С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, О.Э. Евсеева, 2016) [13], все испытания или контрольные упражнения (тесты) разделены на шесть групп, исходя из классификационного признака – возможность оценки того или иного физического качества, включенного во ВФСК ГТО для здоровых граждан.

Таким образом, все контрольные упражнения (тесты), используемые во ВФСК ГТО для инвалидов, разделяются на следующие шесть групп (классов):

1. для оценки скоростных возможностей (быстроты);
2. для оценки выносливости;
3. для оценки силы;
4. для оценки гибкости;
5. для оценки скоростно-силовых возможностей;
6. для оценки координационных способностей (ловкости) (в редакции приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 годы»).

При этом необходимо подчеркнуть, что виды испытаний (тестов) для здоровых лиц подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору (в редакции Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обязательные испытания (тесты) в редакции данного Постановления Правительства РФ в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору подразделяются:

- испытания тесты по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

С научной точки зрения данная классификация испытаний (тестов) не являются безупречной.

Во-первых, не понятно, как среди испытаний (тестов) по выбору в одной группе оказались физические качества (скоростно-силовые возможности, координационные способности, уровень развития которых определяют тесты) и прикладные навыки, испытания по которым определяют уровень овладения этими навыками? Это очевидное нарушение правил классификации, в соответствии с которыми разделение объектов, явлений на группы (классы) должно осуществляться по одному основанию (классификационному признаку).

Во-вторых, анализ действующих с 01.01.2018 г. государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Минспорта России от 19.06.2017 г. № 542, показывает, что классификационный признак, представленный в Постановлении Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508 (обязательность - выборность испытаний), в приказе Минспорта России, по существу, не выполняется: практически во всех обязательных испытаниях (тестах), используемых для определения уровня развития физических качеств (кроме гибкости) предусмотрена возможность выбора испытания (теста). Например, для оценки скоростных возможностей у детей на первой ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет) можно исполнить бег на 30 м или челночный бег 3x10 м, а для юношей и девушек на пятой ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет) – бег на 30 м, или 60 м, или 100 м.

Аналогичная картина на различных ступенях и возрастных группах наблюдается и при тестировании силы и выносливости.

Думается правильнее было бы говорить не об обязательности тех или иных испытаний (тестов), а об обязательности определения уровня развития тех или иных физических качеств на различных ступенях комплекса.

Кроме того, применительно к инвалидам выбор испытаний (тестов) в качестве обязательных для оценки физических качеств нельзя признать в достаточной степени обоснованным.

В частности, нельзя признать целесообразным отнесение координационных способностей, крайне важных для инвалидов любой возрастной и нозологической группы, к качествам по выбору. У инвалидов они должны обязательно определяться во всех возрастных и нозологических группах.

Таким образом, применение рассмотренного в нормативно-правых документах ВФСК ГТО для здоровых лиц подхода по отношению к инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день представляется слишком сложным.

Рассмотрим это вопрос в контексте уточнения понятий «физические качества» и «прикладные навыки», «обязательные испытания» и «испытания по выбору».

В соответствии с основополагающим принципом по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТА, реализующим идею инклюзии, была осуществлена ориентация на нормативы и требований действующего комплекса ГТО для здоровых граждан нашей страны.

Это выражалось в использовании во ВФСК ГТО для инвалидов:

- такого же количества ступеней – XI и возрастных групп – 16, которые имеют место в ВФСК ГТО для здоровых лиц;

- такого же количества (6) и тех же физических качеств (скоростные возможности (быстрота), выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые возможности и координационные способности (ловкость)), которые представлены во ВФСК ГТО;

- такого же количества (3) и тех же знаков отличия (бронзового, серебряного и золотого), которые применяются в комплексе ГТО для здоровых граждан;

- измерения и оценки тех же физических качеств даже в случае, когда инвалид не может выполнить в силу своего заболевания или дефекта те испытания (тесты), которые предназначены для здоровых граждан, за счет подбора других, доступных для него физических упражнений, способов их выполнения, позволяющих измерить и оценить физические качества, заданные в комплексе ГТО для здоровых лиц.

Это неизбежно приводит к увеличению количества испытаний для инвалидов, имеющих большое разнообразие нарушений структуры и функций как опорно-двигательного аппарата, так и организма в целом. Причем в связи с большим разнообразием нарушений структуры и функций опорно-двигательного аппарата у инвалидов указать конечное количество испытаний для них затруднительно.

Данное обстоятельство является первой причиной необходимости уточнения таких понятий, как «физические качества» и «прикладные навыки», «обязательные испытания» и «испытания по выбору», использующиеся во ВСФК ГТО для здоровых граждан.

Второй причиной для такого уточнения является недостаточная аргументированность отнесения конкретных физических упражнений к испытаниям (тестам) для оценки физических качеств или прикладных навыков. Например, такой известный прикладной навык как «метание» отнесен к испытанию координационных способностей (метание теннисного мяча в цель) или скоростно - силовых возможностей (метание мяча весом 150 г., спортивного снаряда весом 500 и 700 г.), а «смешанное передвижение», состоящие из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности и проводящееся на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности, в одном случае рассматривается как испытание (тест) для измерения и оценки выносливости, а во втором, правда с добавлением выражения «по пересеченной местности» как испытание (тест) для измерения и оценки уровня овладения прикладным навыком.

Причем в Методических рекомендациях по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены на заседании Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации ВФСК ГТО, протокол № 1 от 27.07.2014 пункт 11/1) понятие «смешанное передвижение по пересеченной местности» отсутствует, а выражение «пересеченная местность», использующееся в понятии «кросс на пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км», определяется как «территория парка, леса или любого открытого пространства». Не очень четко описаны различия «любой ровной местности» и «любого открытого пространства», что подтверждает недостаточную определенность используемого классификационного признака для разделения понятий «физическое качество» и «прикладной навык».

И, наконец, третьей причиной уточнения рассматриваемых во ВФСК ГТО понятий является наличие в нем двух вариантов выбора испытаний (тестов). Один вариант выбора используется в рамках обязательных испытаний, когда сдающий нормы определяет какой из тестов он использует для проверки заданного физического качества, а второй – когда он выбирает из набора предложенных испытаний по выбору – какое физическое качество или прикладной навык он будет демонстрировать в процессе тестирования.

Ощущение неоднозначности понятия выбора подкрепляется анализом примечаний к описанию «Испытаний (тестов) и нормативов», дающихся по всем XI ступеням комплекса ГТО, в частности в его последней редакции. В этих примечаниях на определенных ступенях перечисляются все шесть физических качеств, которые необходимо выполнять сдающему нормы ГТО, - 4 из обязательных испытаний (тестов) и 2 из испытаний (тестов) по выбору, где также имеются и испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

Проведенный анализ ситуации позволяет предложить следующие принципиальные уточнения понятиям «физические качества» и «прикладные навыки», «обязательные испытания» и «испытания по выбору».

Прежде всего отметим нецелесообразность разделения понятий «физические качества» и «прикладные навыки», поскольку двигательные умения и навыки, в том числе прикладные, являются формой проявления «физических качеств». А поэтому «прикладные навыки» могут и должны использоваться в качестве испытаний для оценки основных «физических качеств», а не выделяются в отдельную группу для оценки уровня овладения ими.

В литературе по теории и методике физического воспитания обычно не дифференцируют такие понятия как жизненно важные навыки, к которым относят различные варианты ходьбы, бега, действий с предметами, включая их перемещение, различные варианты преодоления предметных препятствий и др., и которые часто называют естественными двигательными навыками, с одной стороны, и прикладные навыки, с другой.

Термин «прикладность» используют, чтобы подчеркнуть утилитарную профилированность части физической культуры применительно к профессиональной, в том числе военной и спортивной деятельности, включающей в большом объеме двигательную активность в форме основных, необходимых в обыденной жизни двигательных действий (ходьбу и другие циклические действия по преодолению пространства, в том числе бег на лыжах и т.п.), а также в форме адекватных действий в экстремальных ситуациях (плавание, ныряние и спасение утопающих, навыки самообороны и др.) (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002 и мн.др.).

Поэтому применительно к инвалидам предлагается к «прикладным навыкам» отнести все виды передвижения (ходьбу, бег, в том числе в коляске, смешанное передвижение, в том числе по пересеченной местности, скандинавскую ходьбу, бег на лыжах, передвижение на лыжах, кросс), а также плавание, стрельбу, рывок гири, туристический поход, самозащиту без оружия, прыжки и все виды метания.

В зависимости от целевых установок, дистанций, наличия максимальных или умеренных режимов мышечных сокращений все перечисленные «прикладные навыки» распределить на шесть групп по преимущественному проявлению тех или иных физических качеств.

Оставшиеся четыре вида испытаний (тестов) 1) подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине, 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре о гимнастическую скамью, о сиденье стула), 3) поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, без учета времени, 4) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, представляющие собой очень простые двигательные действия не относящиеся к умениям и навыкам, можно распределить по видам физических качеств, для измерения которых они предназначены.

По мнению авторов данных рекомендаций эти виды испытаний (тестов) не обязательно выделять в отдельную от прикладных навыков подгруппу, а логично включить в общий вместе с прикладными навыками перечень испытаний тестов) для измерения и оценки конкретных физических качеств.

Так, по мнению Л.П. Матвеева (1991) эти и подобные им упражнения, которые позволяют избирательно влиять на определенные звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (в частности, силовые, подвижность в суставах, локальную и региональную выносливость и др.), можно отнести к упражнениям профессионально-прикладной гимнастики, которая представляет собой технологию, так называемого аналитического подхода, при котором последовательно конструируются необходимые формы движений, в том числе соответствующие движения и навыки.

Проведенное таким образом распределение всех испытаний (тестов) по видам физических качеств, позволяет исключить необходимость двойного выбора, что имеет место во ВФСК ГТО для здоровых лиц.

Инвалиду каждой возрастной и нозологической группы предлагается продемонстрировать уровень развития всех без исключения, заданных для каждого возраста и вида заболевания физических качеств – шесть для инвалидов от 6 до 50 лет (I – VIII ступени), пять для инвалидов от 50 до 60 лет (IX ступень) и четыре для инвалидов от 60 до 70 лет и старше (X и XI ступени) – для инвалидов по интеллекту, слуху и зрению. Для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата соотношение возраста и количества определенных физических качеств будет иным: шесть физических качеств для детей-инвалидов, инвалидов от 6 до 29 лет (I-VI ступени), пять для инвалидов с 30 до 50 лет (VII – VIII ступени), четыре для инвалидов с 50 до 70 лет и старше (IX – XI ступени)

Таким образом, инвалид выбирает испытания (тесты) только в рамках заданных для его возраста физических качеств.

Поэтому его выбор становится более осмысленным и определенным. При этом у него расширяется возможность выбора конкретного испытания (теста), отображающего уровень развития заданного физического качества.

При этом количества испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), показали, используемые для здоровых граждан (от 4 до 9), уменьшены для инвалидов (от 4 до 6), а количество испытаний для получения различных знаков отличия (бронзового, серебряного и золотого) уравнено по следующим соображениям.

Во-первых, при таком распределении тестов инвалидам гарантирована оценка всех необходимых для конкретного возраста физических качеств и потребность проверки какого-либо из физических качеств с помощью дополнительного испытания (теста) вряд ли можно признать целесообразной для данной категории лиц.

Во-вторых, как показал опыт апробации процедур тестирования инвалидов в субъектах Российской Федерации по тестам, предназначенным для здоровых, количество времени, затрачиваемого на измерение одного инвалида в 1,2 – 2,0 раза больше по сравнению со здоровыми лицами.

Минимизируя количество обязательных испытаний для одноразовой сдачи норм до шести (пяти и черырех), необходимо учитывать обязательность изменения испытаний (тестов), используемых для оценки конкретного физического качества на различных ступенях ВФСК у инвалидов с сохранными телесными характеристиками. Необходимо выполнять правило, в соответствии с которыми один тест для оценки конкретного качества лиц с поражением интеллекта, слуха, зрения может использоваться максимум на двух возрастных периодах (на двух ступенях в диапазоне с I по VI ступень и на одной ступени, начиная с VI и до XI включительно).

Особо строго это правило необходимо выполнять при оценке выносливости, скоростно-силовых возможностей и координационных способностей, поскольку для оценки именно этих качеств используются такие важные прикладные навыки, как: плавание, метание, стрельба.

Поэтому в течении постоянной работы по двигательному самосовершенствованию все эти перечисленные прикладные навыки должны быть освоены инвалидами и обязательно использованы в процедурах тестирования.

Вторым классификационным признаком, в соответствии с которым разделяются испытания или контрольные упражнения (тесты) для инвалидов, являются способ измерение достижений человека, выполняющего тест. В соответствии с этим основанием деления тесты для инвалидов разделяются на четыре группы (класса):

- измеряется время выполнения задания (например, бег на время на заданную дистанцию, смешанное передвижение или скандинавская ходьба на время на заданное расстояние и т.п.);

- измеряется расстояние, которое необходимо преодолеть испытуемому без учета времени (например, преодолеть заданную дистанцию в плавании, преодолеть заданную дистанцию с помощью скандинавской ходьбы, выполнять наклон на определенный уровень и т.п.);

- измеряется величина силы (например, при использовании кистевого динамометра);

- измеряется количество повторений заданного упражнения (теста) как с ограничением, так и без ограничения времени его выполнения (например, количество подтягиваний из виса на высокой перекладине, количество сгибаний рук в упоре лежа на полу и т.п.).

Примечательно, что при тестировании здоровых лиц величина силы используется только для дифференциации силы тяжести спортивного снаряда – при метаниях, при использовании гири для рывка.

Третьим классификационным признаком, позволяющим разделить контрольные упражнения (тесты) для инвалидов на две группы (класса), является использование для выполнения упражнений тех или иных технических средств (первая группа) или их отсутствие (вторая группа).

Вторую группу тестов используют инвалиды с сохранными телесными характеристиками – слепые, глухие, лица с интеллектуальными нарушениями.

Первая группа контрольных упражнений (тестов) используется лицами с поражением опорно-двигательного аппарата и лицами со сложными нарушениями развития (со сложными дефектами).

В свою очередь первая группа тестов, в зависимости от назначения технических средств, их роли в выполнении задания, так же подразделяются на три подгруппы:

- технические средства, дополняющие недостающие части конечностей и позволяющие выполнять те же упражнения, которые выполняют здоровые лица – ходьбу, бег, прыжки, бег на лыжах и т.п. (это специальные спортивные протезы нижних и (или) верхних конечностей);

- технические средства, обеспечивающие инвалиду возможность перемещения своего тела или спортивного снаряда в пространстве за счет использования новых двигательных действий, не применяемых во ВФСК ГТО здоровыми лицами, но позволяющих производить оценку того или иного его физического качества (спортивные коляски, санки для лыжных гонок, специальные устройства для фиксации человека с ПОДА при выполнении им метаний спортивного снаряда и т.п.);

- технические средства, позволяющие оценить уровень развития тех или иных физических качеств инвалида, но без существенного его перемещения или перемещения спортивного снаряда в пространстве (велоэргометры, тредбаны, гребные тренажеры «концепт», тензоплатформа и т.п.)

Технические средства второй и третьей подгрупп в настоящее время не применяются во ВФСК ГТО инвалидов по причине их недоступности, их отсутствия в Центрах тестирования ВФСК ГТО. Оснащением ими Центров тестирования требует значительных финансовых затрат, целесообразность которых еще предстоит определить и, в случае необходимости, рассчитать.

Важным классификационным признаком разделения норм и способов оценки физической подготовленности инвалидов на две крупные группы является использование абсолютных (первая группа) или относительно (вторая группа) показателей оценки эффективности действий тестируемого.

Абсолютные показатели, характеризующие три уровня сложности тестов, соответствующие золотому, серебренному и бронзовому знаку отличия, выражаемые в единицах измерения времени или пространства, а также в количестве повторений контрольных упражнений как с заданным (фиксированным) времени их исполнения, так без временных ограничений, представлены во ВФСК ГТО для здоровых лиц, а также инвалидов по зрению, слуху, с интеллектуальными нарушениями.

Исторически данные абсолютные показатели контрольных упражнений (тестов) отображали требования трудовой и, особенно военной деятельности – бег на время на заданную дистанцию, метание гранаты (сегодня спортивного снаряда) на точность и дальность, стрельба, туристический поход и др.

В настоящее время и трудовая, и военная деятельность существенно изменилась и по сути лишь идеологически находят свое отображение во ВФСК ГТО.

Проведенные масштабные исследования по оценки актуального уровня физической подготовленности населения нашей страны различных возрастных групп привело к выводу о целесообразности снижения применявшихся ранее требований к уровню физической подготовленности граждан всех возрастных групп [19].

Представление абсолютных показателей тестов, позволяющих претендовать на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия – является, безусловно, хорошим стимулом, мотиватором физического совершенствования граждан.

Использование абсолютных показателей нормативов как уже отмечалось вполне уместно и у инвалидов. Однако это касается только тех инвалидов, которые имеют сохранные телесные характеристики (сохранные структуру и функции опорно-двигательного аппарата). Речь идет о лицах с поражением сенсорных систем (зрения, слуха) и интеллекта. Нормативы соответствующие золотому, серебренному и бронзовому знаку отличия и представленные в единицах измерения времени (секунды, минуты, часы), пространства (сантиметры, метры, километры), выраженные количеством повторений упражнений, выполняемых за фиксированный промежуток времени и без временных ограничений, с использованием спортивного снаряда определенного веса или только веса собственного тела – демонстрирует реальный уровень физической подготовленности инвалида определенной нозологической группы и дают представление о возможностях лиц с таким же заболеванием в определенной возрастной период. Это позволяет сформировать мотивацию своего физического совершенствования без скидок на статус инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, поскольку нормативы учитывают особенности именно той группы инвалидов, к которой относится конкретный индивид. Становится очевидной и справедливой установка – «Хочешь быть значкистом ВФСК ГТО – трудись».

Однако значительно более сложным является вопрос об использовании абсолютных показателей нормативов (тестов) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов с ПОДА и со сложными нарушениями развития (со сложными дефектами).

К сожалению, использование таких показателей может привести к негативным реакциям инвалидов, поскольку может продемонстрировать очевидную бесперспективность достижения конкретных абсолютных показателей не из-за недостаточной активности и трудолюбия инвалидов, а из-за сложности дефекта, не поддающегося коррекции в процессе тренировки (например, ампутации или врожденные недоразвития конечностей, травмы позвоночника и повреждения спинного мозга, нарушения центральных механизмов управления двигательными действиями и др.).

Неоднократные попытки разработать абсолютные показатели нормативов для ВФСК ГТО для инвалидов с ПОДА всегда наталкивались на следующие, непреодолимые, по крайней мере в ближайшие 10-15 лет, трудности. Рассмотрим их.

Во-первых, практически полное отсутствие информации об уровне физической подготовленности (уровне развития основных шести физических качеств) инвалидов с ПОДА, не занимающихся адаптивным спортом. Вся имеющаяся информация о данной категории инвалидов касается их спортивных достижений в рамках Паралимпийского движения (протоколы международных и национальных соревнований; Единая всероссийская спортивная классификация – ЕВСК; Федеральный стандарт спортивной подготовки – ФССП – по виду спорта – спорт лиц с ПОДА и др.). Во-вторых, особенности классификации спортсменов в Паралимпийском движении, где каждый спортсмен отнесен к конкретному спортивно функциональному классу по каждой спортивной дисциплине спорта лиц с ПОДА. Например, только в легкой атлетике лица с ПОДА распределяются на 16 классов для беговых дистанций, на 22 класса для прыжковых дисциплин и метаний. При этом остается большое количество инвалидов, которые в силу специфики своих поражений не могут участвовать в соревнованиях по паралимпийской легкой атлетике, поскольку не попадают ни в один из выделенных классов.

Следует иметь ввиду, что спортсмен, пройдя процедуру спортивно-функциональной классификации, например, по беговой дисциплине легкой атлетики для выполнения нормативов по лыжной подготовке должен пройти новую процедуру спортивно-функциональной классификации и получить новый класс, по плаванию – пройти еще одну процедуру спортивно-функциональной классификации (для каждого способа плавания – свою) и получить еще один новый класс или несколько классов - если планирует использовать разные способы плавания (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй) и так далее.

В-третьих, особенность ВФСК ГТО, представляющего собой многоборье, включающие в себя виды спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, стрельба и др.).

Данная особенность ВФСК ГТО при использовании подхода, применяемого в Паралимпийских видах спорта, требует осуществления процедуры спортивно-функциональной классификации для одного человека, желающего выполнять нормативы комплекса ГТО, для каждого испытания, представляющего конкретный вид спорта.

Не случайно в программе Паралимпийских игр, в Единой всероссийской спортивной классификации, в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта – спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – нет ни одной спортивной дисциплины, представляющей собой многоборье. Даже в виде спорта легкая атлетика для лиц с ПОДА нет дисциплины, представляющей собой многоборье. А ВФСК ГТО является многоборьем.

В-четвертых, использование опыта проведения соревнований по паралимпийским видам спорта, нормативов, апробированных в спорте лиц с ПОДА, требует оснащения Центров тестирования ВФСК ГТО соответствующей спортивной техникой, спортивными снарядами для инвалидов, которые в очень ограниченном количестве производятся в нашей стране, а для спортсменов сборной команды страны, как правило, приобретаются за рубежом. Таковы объективные трудности использования абсолютных показателей нормативов ВФСК ГТО для лиц с ПОДА и со сложными нарушениями развития.

Более того, применение в настоящее время абсолютных показателей для оценки уровня физической подготовленности таких инвалидов при выполнении ими нормативов ВФСК ГТО непременно приведет для многих из них к несправедливым нормативам, а также к незаслуженному отстранению их от возможности испытать, себя, посоревноваться с собой. А это есть не что иное, как нарушение их прав, не обеспечение для них равных возможностей в виде деятельности, доступной другим инвалидам.

Такой вывод, безусловно, справедлив для сегодняшней ситуации, однако он не отрицает возможности накопления соответствующих эмпирических данных и разработки абсолютных показателей нормативов для выполнения тестов ВФСК ГТО для данной категории инвалидов в будущем.

Вернемся к способам оценки физической подготовленности инвалидов второй группы, где используются относительные показатели, показатели оценивающие индивидуальную динамику развития каждого из шести физических качеств, рассматриваемых во ВФСК ГТО как для здоровых граждан, так и лиц с инвалидностью, но по нормативам, доступным для каждого конкретного инвалида, независимо от тяжести поражения.

Динамика развития физических качеств может быть как положительной в возрастной период разворачивания генетической программы, так и отрицательной в возрастной период угасания функциональных возможностей организма человека.

Относительные показатели физической подготовленности инвалидов с ПОДА, со сложными нарушениями развития (со сложными дефектами) в зависимости от способов оценки их физической подготовленности разделяются на две подгруппы:

- показатели, характеризующие изменения (улучшение или ухудшение) результатов тестирования конкретного физического качества, без определения количественной меры (величины) этого изменения (улучшение или ухудшение результатов тестирования конкретного физического качества, достигающие заданной величины, выраженной, например в процентах или долях.

В перспективе вторая подгруппа относительных показателей индивидуальной динамики развития того или иного физического качества может использоваться для сопоставления с аналогичными показателями здоровых лиц в тот или иной возрастной период.

Это становиться возможным только в случае наличия данных о возрастной динамике развития конкретного физического качества лиц с ПОДА, особенно по таким видам дефектов как травмы позвоночника и поражения спинного мозга, нарушение центральных механизмов управления двигательной деятельности и др. Однако сегодня таких данных нет.

Таким образом, для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в настоящее время единственными приемлемыми относительными показателями являются показатели первой подгруппы, характеризующие положительную динамику развития конкретного физического качества в период, когда оно развивается (ориентировочно I – VI ступени ВФСК ГТО), и стабилизацию и плавное снижение индивидуальных результатов в период, когда уровень развития этого качества сохраняется и уменьшается (ориентировочно VII – XI ступени ВФСК ГТО). Причем данные относительные показатели индивидуальной динамики развития физических качеств человека с индивидуальностью в связи с поражением структуры и функций опорно-двигательного аппарата можно вводить в качестве государственных требований к уровню их развития уже сегодня. Более того это делать целесообразно, поскольку с момента введения этих требований начинается этап планомерного накопления эмпирических данных об уровне физической подготовленности инвалидов с ПОДА любой тяжести, что, по существу, знаменуют собой начало новых фундаментальных исследований по изучению эволюция двигательной функции человека с инвалидностью на примере эволюции его физических качеств.

В качестве уровня сложности выполнения нормативов на золотой, серебренный, и бронзовый знак отличия предлагается следующий подход, который, по существу, позволяет сформировать государственные требования к уровню физической подготовленности инвалидов данной нозологии.

На этапе развития основных физических качеств человека с поражением опорно-двигательного аппарата - ориентировочно с I по VI ступени включительно уровень сложности нормативов испытаний (тестов) на золотой знак отличия будет соответствовать демонстрации инвалидом положительной динамики развития шести или пяти физических качеств из шести в зависимости от вида поражения на серебренный знак – пяти или четырех из шести и на бронзовый – четырех или трех из шести физических качеств.

Так, например, для лиц с поражением верхних и нижних конечностей (ампутации, врожденные недоразвития и др.) при участии в шести испытаниях (тестах) золотой знак отличия будет соответствовать демонстрации инвалидам положительной динамике развития всех шести физических качеств, соответственно серебренный – пяти, бронзовый – четырех.

А для лиц с травмами позвоночника и поражениями спинного мозга, церебральными поражениями, для лиц с низким ростом, в связи с нарушениями механизмов в управления двигательной деятельности золотой знак отличия может быть получен при демонстрации инвалидом положительной динамики в пяти из шести качеств, серебряный знак отличия – в четырех из шести и бронзовый знак отличия – в трех из шести.

Для категории инвалидов с ПОДА, у которых нарушены механизмы управления двигательной деятельностью, на этапе сохранения и уменьшения уровня развития основных физических качеств ориентировочно с VII по XI ступени уровень трудности нормативов на золотой знак отличия будет соответствовать: при тестировании пяти качеств – сохранения уровня развития (отсутствие отрицательной динамики) у четырех из пяти качеств, при тестировании четырех качеств – у трех из четырех; соответственно на серебреный знак: сохранения уровня развития у трех из пяти, и у двух из четырех, на бронзовый знак: у двух из пяти и у одного из четырех (Таблица Г.3).

Таблица Г.3 - Количество испытаний (тестов) с положительной динамикой регистрируемых показателей для получения знака отличия (I –VI ступени) и со стабилизацией регистрируемых показателей (VII –XI ступени) для инвалидов с поражением спинного мозга, церебральным параличом, для лиц низкого роста

|  |  |
| --- | --- |
| Наименованиезнака отличия | Необходимое количество испытаний (тестов) на различных ступенях ВФСК ГТО |
| 6 | 5 | 4 |
| Количество испытаний (тестов) с положительной динамикой или со стабилизацией регистрируемых показателей |
| Золотой | 5 | 4 | 3 |
| Серебряный | 4 | 3 | 2 |
| Бронзовый | 3 | 2 | 1 |

Для получения данных о динамике развития физических качеств после первого тестирования (на любой ступени) необходимо повторное тестирование с интервалом не менее шести месяцев после первого испытания.

При наличии того или иного знака отличия результаты тестирования при достижении очередной ступени (возрастной группы) сравниваются с результатами собственного последнего тестирования при условии сохранения теста (контрольного упражнения).

Рассмотрим проблему оценки индивидуальной динамики измеряемых показателей в связи с выделенными ранее способами измерения достижений человека, выполняющего тест.

Измеряется время выполнения задания.

В этом случае, при сохранении самого двигательного действия (например, бег, бег в одной и той же коляске, бег с использованием того же протеза, бег на лыжах, плавание и т.п.), но с изменением дистанции (например, 10, 15, 30, 60, 100 м при выполнении испытания (теста) для оценки скоростных возможностей; 100, 200, 400, 800 м, 1 и 2 км – выносливости) для оценки индивидуальной динамики можно использовать величину средней скорости пробегания дистанции [20, 21, 22, 23].

При изменении двигательного действия при тестировании на следующий ступени, например, вместо бега для оценки выносливости исполнять бег на лыжах, то в этом случае обязательно должно быть проведено два тестирования: исходное и последующее с интервалом между ними не менее шести месяцев.

Измеряется расстояние.

При измерении индивидуального достижения преодолеваемым расстоянием сохраняется тот же подход – должно использоваться одно и то же двигательное действие, например, бег, скандинавская ходьба, перемещение, бег на лыжах и т.п. А если при переходе со ступени на ступень изменяется двигательное действие – должно быть проведено два тестирования.

При измерении индивидуального достижения преодолеваемым расстоянием следует строго выполнять следующее правило. Преодоленное расстояние засчитывается только в том случае, когда ходьба, бег, смешанное передвижение, бег на лыжах и т.п. выполняются без остановок перемещения на отдых. В случае такой остановки процесс измерения расстояния завершается – фиксируется то расстояние, которое достиг тестируемый до остановки.

Измеряется величина силы.

С помощью кистевого динамометра измеряется показатель силы кисти левой и правой руки (регистрируется лучшая из трех попыток, выполненная тестируемым каждой рукой), которые затем суммируются. Оценка индивидуальной динамики данного показателя осуществляется по сумме показателей левой и правой рук.

Измеряется количество повторений заданного упражнения (теста).

В этом способе оценки индивидуальных достижений лиц с ПОДА и со сложными нарушениями развития очень важным требованием к тестируемому является правильность техники выполнения задания – подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине, жим штанги, бросок теннисного мяча в цель, «дартс», «кольцеброс» и.т.п.

При оценке уровня развития некоторых физических качеств с использованием количества повторений заданного упражнения необходимо учитывать следующие рекомендации.

При оценке силы с помощью жима штанги при выполнении упражнений более десяти раз целесообразно увеличить вес штанги.

При повторении 100% попадания в заданную цель при оценке координационных способностей на двух возрастных группах, целесообразно увеличить расстояние между тестируемым и «мишенью».

В обоих этих случаях будет необходимо провести повторные тестирования не менее, чем через шесть месяцев после первых испытаний.

При этом в качестве девиза работы по подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО для инвалидов с ПОДА, со сложными нарушениями развития (со сложными дефектами) может быть один из следующих: «Победи себя!», «Стань лучше!», «Соревнуйся с собой!».

В заключение классификации норм и способов оценки физической подготовленности инвалидов с ПОДА со сложными нарушениями развития (со сложными дефектами) отметим, что в перспективе по мере накопления эмпирических данных возможно рассматривать целесообразность перехода на абсолютные показатели оценки уровня физической подготовленности инвалидов данных нозологических групп.

Следующей задачей при разработке научного обоснования рекомендаций для ЦТ ВФСК ГТО по обеспечению их доступности и оснащению была задача по отбору испытаний (тестов) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Сложность данной задачи обуславливалась очень большим разнообразием поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата.

Отбор испытаний (тестов) для определения уровня развития всех шести качеств у инвалидов с ПОДА осуществлялся на основе анализа их возможностей и данных апробации ВФСК ГТО для инвалидов в субъектах Российской Федерации.

Перечни испытаний (тестов) для определения физических качеств инвалидов с ПОДА, а также нормативы испытаний (тестов) для определения и оценки индивидуальных изменений уровня развития и разносторонности (гармоничности) развития физических качеств в соответствии со ступенями и возрастными группами ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья представлены в приложении Б в виде проекта государственных требований ВФСК ГТО для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Данное приложение состоит из пяти разделов:

- для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей (1);

- для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей (2);

- для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга (3);

- для лиц с церебральным параличом (4);

- для лиц с низким ростом (5).

Каждый из этих пяти разделов состоит из двух подразделов:

- физические качества, испытания (тесты) для определения уровня их развития, ступени и возрастные группы, в которых рекомендуется проводить испытания (тесты) для лиц мужского и женского пола, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы) и

- ступени, возрастные группы, нормативы испытаний (тестов) для определения и оценки индивидуальных изменений уровня развития и разносторонности (гармоничности) развития физических качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ступени, возрастные группы, нормативы).

Для лиц с различными поражениями верхних конечностей предлагается 47 испытаний (тестов), с поражениями нижних конечностей – 38 испытаний (тестов), для «спинальников» - 37, «церебральников» - 51, для лиц с низким ростом – 23.

Анализ способов выполнения испытаний (тестов) позволяет сделать вывод о необходимости дополнительного оснащения Центров тестирования ВФСК ГТО для случая их посещения инвалидами с целью выполнения нормативов испытаний (тестов) следующим спортивным оборудованием и инвентарем:

- перекладина с регулируемой высотой (1 шт.);

- гимнастическая стенка (1 шт.);

- штанга (1 комплект);

- ручной динамометр (2 шт.);

- медицинбол – 1 кг (5 шт.);

- гимнастическая палка (веревка) – 1,5 м – с сантиметровой разметкой (2 шт.);

- тонкий шнур – 1,5 м – с сантиметровой разметкой для измерения прыжка в высоту с места;

- комплект для игры «Дартс» (2 комплекта);

- футбольный мяч (5 шт.);

- веревка – 1 м – для связи незрячего спортсмена с сопровождающим (лидером);

- палки для скандинавской ходьбы (10 комплектов);

- озвученные мишени (2шт.);

- веревка с сантиметровой лентой и грузом 50 грамм («отвес»);

- «кольцеброс» (2 комплекта);

- черный скотч – для разметки на стене квадрата 1,5 м x 1,5 м

- комплект для игры «Бочча».

В отдаленной перспективе (2 - 5 лет) Центры тестирования ВФСК ГТО при их использовании инвалидами должны быть дополнительно оснащены следующим спортивным оборудованием и инвентарем:

- кресло-коляска для бега (4 шт.);

- санки для лыжного спорта (4 шт.);

- кресло для метаний лиц с ПОДА (1 комплект);

- ходунки (4шт.);

- велоэргометр (1шт.);

- тредбан со страховочным поясом;

- гребной тренажер «концепт»;

- тензоплатформа.

Таковы рекомендации для Центров тестирования ВФСК ГТО по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов испытаний (тестов) лицами с инвалидностью.

5.2 Разработка научно обоснованных рекомендаций для сотрудников ЦТ на местах по подготовке инвалидов различной категории к сдаче нормативов ВФСК ГТО и по подготовке мест сдачи нормативов ВФСК ГТО для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов, желающих сдать нормативы ВФСК ГТО

В соответствии с «Положением о центрах тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2015 г. № 1219 одной из задач центра тестирования является создание условий по оказанию консультативной и методической помощи населению в подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Данная задача конкретизируется в формулировке вида деятельности центра тестирования: «создание условий и оказание консультативной и методической помощи гражданам, физкультурно-спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, содержащихся в государственных требованиях».

В качестве основных рекомендаций для сотрудников ЦТ на местах по подготовке инвалидов различной категории к сдаче нормативов ВФСК ГТО юридически правомерными являются рекомендации по созданию условий и оказание консультативной помощи гражданам, физкультурно-спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Это касается рекомендаций к недельной двигательной активности, содержащихся в государственных требованиях. Рекомендации по объему, интенсивности нагрузок, подбору тренировочных упражнений в процессе подготовки инвалидов различных категорий к сдаче нормативов ВФСК ГТО для инвалидов могут давать только врачи по спортивной медицине, педиатры совместно со специалистами службы медико-социальной экспертизы при определении групп здоровья и оформлении индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, ребенка-инвалида.

В приложении В представлены рекомендации к недельной двигательной активности инвалидов, детей-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата для одиннадцати ступеней и шестнадцати возрастных групп для лиц мужского и женского пола. Данные рекомендации к недельной двигательной активности распределены в зависимости от вида поражения на пять разделов:

- для лиц с поражением верхних конечностей;

- для лиц с поражением нижних конечностей;

- для лиц с поражением спинного мозга;

- для лиц с церебральным параличом;

- для лиц с низким ростом.

При подготовке мест сдачи нормативов ВФСК ГТО для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов, желающих сдать нормативы ВФСК ГТО, необходимо руководствоваться санитарно-гигиеническими нормами и правилами, а также техническими регламентами и правилами эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного научного исследования были разработаны рекомендации для Центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по обеспечению доступности к оснащению Центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов лицами с инвалидностью, которые представлены в приложении В.

Обеспечение доступности для инвалидов при выполнении нормативов комплекса ГТО, внедрение разработанных, научно-обоснованных рекомендаций по этому вопросу знаменует собой начало нового этапа фундаментальных исследований по теме эволюции физических качеств инвалидов в процессе применения ВФСК ГТО для данной категории граждан. А это, в свою очередь, позволяет говорить о начале важного этапа реализации комплексной реабилитации больных и инвалидов с помощью средств, методов и технологий адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Проведенное научное исследование по теме: «Разработка научно обоснованных рекомендаций для Центров тестирования ВФСК ГТО в части обеспечения доступности для инвалидов при выполнении нормативов комплекса ГТО» по Государственному контракту от 14.04.2017 года № 105 позволило полностью выполнить требования его технического задания.

На разработанные рекомендации получено два положительных заключения – от Паралимпийского комитета России и Санкт-Петербургского государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта».

Кроме того, на отчет по проведенной научно-исследовательской работе получено Экспертное заключение (рецензия) от Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Список использованных источников

1. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 87 с. : ил.
2. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - [Электронный ресурс] - <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/58edf3206867a.pdf>. - (дата обращения : 25.07.2017).
3. Ачкасов, Е.Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б.Добровольский. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – С. 157 - 160: ил.
4. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Проект постановления Правительства Российской Федерации. - [Электронный ресурс] - URL:[http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/ad0/ad0f890cf571a72dd8d 308599924c92f.pdf](http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/ad0/ad0f890cf571a72dd8d%20308599924c92f.pdf), - (дата обращения 25.07.2017 г.).
5. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 г. № 54. - [Электронный ресурс] - [http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/047/047021dead74d3167f 1679a56 da378ae.pdf](http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/047/047021dead74d3167f%201679a56%20da378ae.pdf), - (дата обращения 25.07.2017 г.).
6. Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. № 1219. - [Электронный ресурс] - http://www.minsport gov.ru/upload/iblock/790/790bd2591c9e 37789020d42894 f4f415.pdf, - (дата обращения 26.07.2017 г.).
7. О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне: Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134 н. - [Электронный ресурс] - [http://pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102404474&intelsearch=%CF%F0%E8%EA%E0%E7+%CC%E8%ED%E7%E4%F0%E0%E2%E0+%D0%D4+%EE%F2+01.03.2016+N+134%CD), - (дата обращения: 24.08.2017).
8. Правдов, М.А. [Методика физической подготовки детей с интеллектуальной недостаточностью к выполнению норм комплекса ГТО](https://elibrary.ru/item.asp?id=26340078). Технологии и методики адаптивной физической культуры в воспитании детей- инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья: методические материалы [Текст] / М.А. Правдов, М.В. Воробушкова, Д.М. Правдов, А.В. Корнев / под ред. М.А. Правдова, Е.А.Шмелевой. — Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2016. – С. 19 - 39.
9. Хахутов, М.Д. Вовлечение в комплекс ГТО детей с ограниченными возможностями / М.Д. Хаутов // Материалы Регионального научно-практического семинара «Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения. – 2016. – С. 127 – 130.
10. Брызгалова, С.О., Создание условий подготовки детей и подростков с различными формами дизонтогенеза к выполнению нормативов ВФСК ГТО в условиях инклюзивного образования / С.О. Брызгалова, Т.Р. Тенкачева // Педагогическое образование в России, 2015. - №1. − С. 51 - 54.
11. Парфенова, Л.А. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Л.А. Парфенова, И.Н.Тимошина, Г.Б.Глазкова // Теория и практика физической культуры, 2014. - № 9. – С. 101 – 104.
12. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. – С. 616.
13. Томилова, М.В. К вопросу о выборе стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов при выполнении ими нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / М.В. Томилова, С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2016. - № 1 (65). - С. 2 - 5.
14. Евсеев, С.П. Научное обоснование и экспериментальная проверка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, М.В. Томилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – № 1. - (143) С. 60 – 64.
15. О научно-методическом центре по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 сентября 2016 г. № 1073. - [Электронный ресурс] - <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/5810969b7d5cf.pdf>, - (дата обращения 22.08.2017 г.).
16. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев // Адаптивная физическая культура, 2016. - № 1 (65). - С. 28 - 30.
17. Об утверждении методики, позволяющей объективизировать и систематизировать доступность объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности для инвалидов и других маломобильных групп населения, с возможностью учета региональной специфики: Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. № 627 - [Электронный ресурс] - http://rosmintrud.ru/docs/mintrud/orders/58, - (дата обращения: 24.08.2017).
18. Евсеев, С.П. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Евсеев, В.А. Таймазов, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2016. - № 1 (65). - С. 6-8.
19. Уваров, В.А. Научные и организационно-методические основы экспериментального внедрения комплекса ГТО / В.А. Уваров // Сборник докладов Международного спортивного форума Россия – спортивная держава, Чебоксары: — С. 111 – 118.
20. Евсеев, С.П. Определение и оценка скоростных возможностей инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Е.Б. Ладыгина, Н.Н. Аксенова // Адаптивная физическая культура. - 2016. - № 1 (65). - С. 28 - 30.
21. Евсеев, С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. - 2016. - № 1 (65). - С. 25 - 27.
22. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев // Адаптивная физическая культура. - 2016. - № 1 (65). - С. 28 - 30.
23. Евсеева, О.Э. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации / автор-составитель О.Э. Евсеева, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : 2016. – 84 с.

Приложение А

Форма паспорта доступности объекта социальной инфраструктуры, используемая для проведения исследования

 УТВЕРЖДАЮ

 Руководитель ОСЗН

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ПАСПОРТ ДОСТУПНОСТИ

объекта социальной инфраструктуры (ОСИ)

№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Общие сведения об объекте

1.1 Наименование (вид) объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.2 Адрес объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.3 Сведения о размещении объекта:

- отдельно стоящее здание \_\_\_\_\_\_\_ этажей, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

- часть здания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ этажей (или на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ этаже), \_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

- наличие прилегающего земельного участка (да, нет); \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

1.4 Год постройки здания \_\_\_\_, последнего капитального ремонта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.5 Дата предстоящих плановых ремонтных работ: текущего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

капитального \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

сведения об организации, расположенной на объекте

1.6 Название организации (учреждения) (полное юридическое наименование - согласно Уставу, краткое наименование) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.7 Юридический адрес организации (учреждения) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.8 Основание для пользования объектом (оперативное управление, аренда, собственность) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.9 Форма собственности (государственная, негосударственная) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.10 Территориальная принадлежность (федеральная, региональная, муниципальная)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.11 Вышестоящая организация (наименование) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.12 Адрес вышестоящей организации, другие координаты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Характеристика деятельности организации на объекте (по обслуживанию населения)

2.1 Сфера деятельности (здравоохранение, образование, социальная защита, физическая культура и спорт, культура, связь и информация, транспорт, жилой фонд, потребительский рынок и сфера услуг, другое)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.2 Виды оказываемых услуг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.3 Форма оказания услуг: (на объекте, с длительным пребыванием, в т.ч. проживанием, на дому, дистанционно)

2.4 Категории обслуживаемого населения по возрасту: (дети, взрослые трудоспособного возраста, пожилые; все возрастные категории)

2.5 Категории обслуживаемых инвалидов: инвалиды, передвигающиеся на коляске, инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата; нарушениями зрения, нарушениями слуха, нарушениями умственного развития

2.6 Плановая мощность: посещаемость (количество обслуживаемых в день), вместимость, пропускная способность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.7 Участие в исполнении ИПР инвалида, ребенка-инвалида (да, нет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Состояние доступности объекта

3.1 Путь следования к объекту пассажирским транспортом (описать маршрут движения с использованием пассажирского транспорта)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

наличие адаптированного пассажирского транспорта к объекту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.2 Путь к объекту от ближайшей остановки пассажирского транспорта:

3.2.1 расстояние до объекта от остановки транспорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ м

3.2.2 время движения (пешком) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин.

3.2.3 наличие выделенного от проезжей части пешеходного пути (да, нет)

3.2.4 Перекрестки: нерегулируемые; регулируемые, со звуковой сигнализацией, таймером; нет

3.2.5 Информация на пути следования к объекту: акустическая, тактильная, визуальная; нет

3.2.6 Перепады высоты на пути: есть, нет (описать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Их обустройство для инвалидов на коляске: да, нет (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Таблица 3.3 - Организация доступности объекта для инвалидов - форма обслуживания [<\*>](file:///C%3A%5CUsers%5Cinform1%5CDownloads%5Cprikaz251212_627%20%284%29.doc#Par1702)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Категория инвалидов(вид нарушения) | Вариант организациидоступности объекта(формы обслуживания) [<\*>](file:///C%3A%5CUsers%5Cinform1%5CDownloads%5Cprikaz251212_627%20%284%29.doc#Par1702) |
| 1 | Все категории инвалидов и МГН  |  |
|  | в том числе инвалиды:  |  |
| 2 | передвигающиеся на креслах-колясках  |  |
| 3 | с нарушениями опорно-двигательного аппарата  |  |

Продолжение таблицы 3.3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | с нарушениями зрения  |  |
| 5 | с нарушениями слуха  |  |
| 6 | с нарушениями умственного развития  |  |

<\*> Указывается один из вариантов: «А», «Б», «ДУ», «ВНД».

Таблица 3.4 - Состояние доступности основных структурно-функциональных зон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные структурно-функциональные зоны | Состояние доступности, в том числе для основных категорий инвалидов [<\*\*>](file:///C%3A%5CUsers%5Cinform1%5CDownloads%5Cprikaz251212_627%20%284%29.doc#Par1730) |
| 1 | Территория, прилегающая к зданию (участок) |  |
| 2 | Вход (входы) в здание  |  |
| 3 | Путь (пути) движения внутри здания (в т.ч. пути эвакуации)  |  |
| 4 | Зона целевого назначения здания(целевого посещения объекта)  |  |
| 5 | Санитарно-гигиенические помещения  |  |
| 6 | Система информации и связи (на всех зонах) |  |
| 7 | Пути движения к объекту (от остановки транспорта)  |  |

<\*\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - временно недоступно.

3.5. Итоговое заключение о состоянии доступности ОСИ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Управленческое решение

Таблица 4.1 - Рекомендации по адаптации основных структурных элементов объекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные структурно-функциональные зоны объекта | Рекомендации по адаптации объекта (вид работы) [<\*>](file:///C%3A%5CUsers%5Cinform1%5CDownloads%5Cprikaz251212_627%20%284%29.doc#Par1769) |
| 1 | Территория, прилегающая к зданию (участок)  |  |
| 2 | Вход (входы) в здание  |  |
| 3 | Путь (пути) движения внутри здания (в т.ч. пути эвакуации)  |  |
| 4 | Зона целевого назначения здания (целевого посещения объекта)  |  |

Продолжение таблицы 4.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Санитарно-гигиенические помещения  |  |
| 6 | Система информации на объекте (на всех зонах)  |  |
| 7 | Пути движения к объекту (от остановки транспорта)  |  |
| 8 | Все зоны и участки  |  |

<\*> Указывается один из вариантов (видов работ): не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

4.2. Период проведения работ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в рамках исполнения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указывается наименование документа: программы, плана)

4.3. Ожидаемый результат (по состоянию доступности) после выполнения работ по адаптации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка результата исполнения программы, плана (по состоянию доступности) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.4. Для принятия решения требуется, не требуется (нужное подчеркнуть):

Согласование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имеется заключение уполномоченной организации о состоянии доступности объекта (наименование документа и выдавшей его организации, дата), прилагается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.5. Информация размещена (обновлена) на Карте доступности субъекта Российской Федерации дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование сайта, портала)

5. Особые отметки

Паспорт сформирован на основании:

1. Анкеты (информации об объекте) от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2. Акта обследования объекта: № акта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

3. Решения Комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

 Руководитель организации

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 "\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

АНКЕТА

(информация об объекте социальной инфраструктуры)

К ПАСПОРТУ ДОСТУПНОСТИ ОСИ

№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Общие сведения об объекте

1.1 Наименование (вид) объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.2 Адрес объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.3 Сведения о размещении объекта:

- отдельно стоящее здание \_\_\_\_\_\_\_ этажей, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

- часть здания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ этажей (или на \_\_\_\_\_\_\_\_\_ этаже), \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

1.4 Год постройки здания \_\_\_\_\_\_\_, последнего капитального ремонта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.5 Дата предстоящих плановых ремонтных работ: текущего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

капитального \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

сведения об организации, расположенной на объекте

1.6 Название организации (учреждения) (полное юридическое наименование - согласно Уставу, краткое наименование) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.7 Юридический адрес организации (учреждения) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.8 Основание для пользования объектом (оперативное управление, аренда, собственность)

1.9 Форма собственности (государственная, негосударственная)

1.10 Территориальная принадлежность (федеральная, региональная, муниципальная)

1.11 Вышестоящая организация (наименование) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.12 Адрес вышестоящей организации, другие координаты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Характеристика деятельности организации на объекте

2.1 Сфера деятельности (здравоохранение, образование, социальная защита, физическая культура и спорт, культура, связь и информация, транспорт, жилой фонд, потребительский рынок и сфера услуг, другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.2 Виды оказываемых услуг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.3 Форма оказания услуг: (на объекте, с длительным пребыванием, в т.ч.проживанием, на дому, дистанционно)

2.4 Категории обслуживаемого населения по возрасту: (дети, взрослые трудоспособного возраста, пожилые; все возрастные категории)

2.5 Категории обслуживаемых инвалидов: инвалиды, передвигающиеся на коляске, инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата; нарушениями зрения, нарушениями слуха, нарушениями умственного развития

2.6 Плановая мощность: посещаемость (количество обслуживаемых в день), вместимость, пропускная способность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.7 Участие в исполнении ИПР инвалида, ребенка-инвалида (да, нет)

3 Состояние доступности объекта для инвалидов и других маломобильных групп населения (МГН)

3.1 Путь следования к объекту пассажирским транспортом (описать маршрут движения с использованием пассажирского транспорта), наличие адаптированного пассажирского транспорта к объекту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.2 Путь к объекту от ближайшей остановки пассажирского транспорта:

3.2.1 расстояние до объекта от остановки транспорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ м

3.2.2 время движения (пешком) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин.

3.2.3 наличие выделенного от проезжей части пешеходного пути (да, нет)

3.2.4 Перекрестки: нерегулируемые; регулируемые, со звуковой сигнализацией, таймером; нет

3.2.5 Информация на пути следования к объекту: акустическая, тактильная, визуальная; нет

3.2.6 Перепады высоты на пути: есть, нет (описать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Их обустройство для инвалидов на коляске: да, нет (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

3.3 Вариант организации доступности ОСИ (формы обслуживания) <\*> с учетом СП 35-101-2001

Таблица 3.3 - Вариант организации доступности ОСИ (формы обслуживания)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Категория инвалидов (вид нарушения) | Вариант организации  доступности объекта |
| 1 | Все категории инвалидов и МГН  |  |
|  | в том числе инвалиды:  |  |
| 2 | передвигающиеся на креслах-колясках  |  |
| 3 | с нарушениями опорно-двигательного аппарата  |  |
| 4 | с нарушениями зрения  |  |
| 5 | с нарушениями слуха  |  |
| 6 | с нарушениями умственного развития  |  |

<\*> Указывается один из вариантов: «А», «Б», «ДУ», «ВНД».

4 Управленческое решение (предложения по адаптации основных структурных элементов объекта)

Таблица 4 - Предложения по адаптации основных структурных элементов объекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные структурно-функциональные зоны объекта | Рекомендации по адаптации объекта(вид работы) <\*> |
| 1 | Территория, прилегающая к зданию (участок)  |  |
| 2 | Вход (входы) в здание  |  |
| 3 | Путь (пути) движения внутри здания (в т.ч. пути эвакуации)  |  |
| 4 | Зона целевого назначения (целевого посещения объекта)  |  |
| 5 | Санитарно-гигиенические помещения  |  |
| 6 | Система информации на объекте (на всех зонах)  |  |
| 7 | Пути движения к объекту (от остановки транспорта)  |  |
| 8 | Все зоны и участки  |  |

<\*> Указывается один из вариантов (видов работ): не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания. Размещение информации на Карте доступности субъекта Российской Федерации согласовано \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись, Ф.И.О., должность; координаты для связи

 УТВЕРЖДАЮ

 Руководитель ОСЗН

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 "\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

АКТ ОБСЛЕДОВАНИЯ

объекта социальной инфраструктуры

К ПАСПОРТУ ДОСТУПНОСТИ ОСИ

№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Наименование территориального

образования субъекта

Российской Федерации

1 Общие сведения об объекте

1.1 Наименование (вид) объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.2 Адрес объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.3 Сведения о размещении объекта

- отдельно стоящее здание \_\_\_\_\_\_\_ этажей, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

- часть здания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ этажей (или на \_\_\_\_\_\_\_\_\_ этаже), \_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

- наличие прилегающего земельного участка (да, нет); \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м

1.4 Год постройки здания \_\_\_\_\_, последнего капитального ремонта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.5 Дата предстоящих плановых ремонтных работ: текущего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

капитального \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.6 Название организации (учреждения) (полное юридическое наименование - согласно Уставу, краткое наименование) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.7 Юридический адрес организации (учреждения) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Характеристика деятельности организации на объекте

Дополнительная информация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Состояние доступности объекта

3.1 Путь следования к объекту пассажирским транспортом (описать маршрут движения с использованием пассажирского транспорта) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, наличие адаптированного пассажирского транспорта к объекту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.2 Путь к объекту от ближайшей остановки пассажирского транспорта:

3.2.1 расстояние до объекта от остановки транспорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ м

3.2.2 время движения (пешком) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин.

3.2.3 наличие выделенного от проезжей части пешеходного пути (да, нет)

3.2.4 Перекрестки: нерегулируемые; регулируемые, со звуковой сигнализацией, таймером; нет

3.2.5 Информация на пути следования к объекту: акустическая, тактильная, визуальная; нет

3.2.6 Перепады высоты на пути: есть, нет (описать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Их обустройство для инвалидов на коляске: да, нет (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

* 1. Организация доступности объекта для инвалидов - форма обслуживания

Таблица 3.3 - Организация доступности объекта для инвалидов - форма обслуживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Категория инвалидов (вид нарушения) | Вариант организации  доступности объекта (формы обслуживания) <\*> |
| 1 | Все категории инвалидов и МГН  |  |
|  | в том числе инвалиды:  |  |
| 2 | передвигающиеся на креслах-колясках  |  |
| 3 | с нарушениями опорно-двигательного аппарата  |  |
| 4 | с нарушениями зрения  |  |
| 5 | с нарушениями слуха  |  |
| 6 | с нарушениями умственного развития  |  |

<\*> Указывается один из вариантов: «А», «Б», «ДУ», «ВНД».

3.4 Состояние доступности основных структурно-функциональных зон

Таблица 3.4 - Состояние доступности основных структурно-функциональных зон

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Основные  структурно-функциональные зоны | Состояние доступности, в том числе для  основных категорий  инвалидов <\*\*> | Приложение |
| № на плане | № фото |
| 1 | Территория, прилегающая к зданию (участок)  |  |  |  |
| 2 | Вход (входы) в здание  |  |  |  |
| 3 | Путь (пути) движения внутри здания (в т.ч. пути эвакуации)  |  |  |  |
| 4 | Зона целевого назначения здания (целевого посещения объекта)  |  |  |  |
| 5 | Санитарно-гигиенические помещения |  |  |  |

Продолжение таблицы 3.4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Система информации и связи (на всех зонах)  |  |  |  |
| 7 | Пути движения к объекту (от остановки транспорта)  |  |  |  |

<\*\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ - И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

3.5 ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ о состоянии доступности ОСИ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 Управленческое решение (проект)

4.1 Рекомендации по адаптации основных структурных элементов объекта:

Таблица 4.1 - Рекомендации по адаптации основных структурных элементов объекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные структурно-функциональные зоны объекта | Рекомендации по адаптацииобъекта (вид работы) <\*> |
| 1 | Территория, прилегающая к зданию (участок)  |  |
| 2 | Вход (входы) в здание  |  |
| 3 | Путь (пути) движения внутри здания (в т.ч. пути эвакуации)  |  |
| 4 | Зона целевого назначения здания (целевого посещения объекта)  |  |
| 5 | Санитарно-гигиенические помещения  |  |
| 6 | Система информации на объекте (на всех зонах)  |  |
| 7 | Пути движения к объекту (от остановки транспорта)  |  |
| 8 | Все зоны и участки  |  |

<\*> Указывается один из вариантов (видов работ): не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

4.2 Период проведения работ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в рамках исполнения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указывается наименование документа: программы, плана)

4.3 Ожидаемый результат (по состоянию доступности) после выполнения работ по адаптации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка результата исполнения программы, плана (по состоянию доступности)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.4 Для принятия решения требуется, не требуется (нужное подчеркнуть):

4.4.1 согласование на Комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование Комиссии по координации деятельности в сфере обеспечения доступной среды жизнедеятельности для инвалидов и других МГН)

4.4.2 согласование работ с надзорными органами (в сфере проектирования и строительства, архитектуры, охраны памятников, другое - указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.4.3 техническая экспертиза; разработка проектно-сметной документации;

4.4.4 согласование с вышестоящей организацией (собственником объекта);

4.4.5 согласование с общественными организациями инвалидов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

4.4.6 другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Имеется заключение уполномоченной организации о состоянии доступности объекта (наименование документа и выдавшей его организации, дата), прилагается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.7 Информация может быть размещена (обновлена) на Карте доступности субъекта Российской Федерации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование сайта, портала)

5 Особые отметки

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Результаты обследования:

1 Территории, прилегающей к объекту на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

2 Входа (входов) в здание на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

3 Путей движения в здании на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

4 Зоны целевого назначения объекта на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

5 Санитарно-гигиенических помещений на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

6 Системы информации (и связи) на объекте на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

Результаты фото фиксации на объекте \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

Поэтажные планы, паспорт БТИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ л.

Другое (в том числе дополнительная информация о путях движения к объекту)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель рабочей группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Должность, Ф.И.О.) (Подпись)

Члены рабочей группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Должность, Ф.И.О.) (Подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Должность, Ф.И.О.) (Подпись)

В том числе:

представители общественных организаций инвалидов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Должность, Ф.И.О.) (Подпись)

Представители организации, расположенной на объекте

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Должность, Ф.И.О.) (Подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Должность, Ф.И.О.) (Подпись)

Управленческое решение согласовано «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(протокол № \_\_\_\_\_)

Комиссией (название) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Приложение А.1

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

1 Территории, прилегающей к зданию (участка)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование объекта, адрес

Таблица 1.1 - Результаты обследования территории, прилегающей к зданию (участка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные нарушения и замечания | Работы по адаптации объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва-лида (ка-тегория) | Содер-жание | Виды работ |
| 1.1 | Вход (входы) на территорию  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Путь (пути) движения на территории  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Лестница (наружная)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Пандус (наружный)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Автостоянка и парковка  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЩИЕ требования к зоне  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 1.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно-функциональной зоны | Состояние доступности <\*>(к пункту 3.4Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*>к пункту 4.1 Акта обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |
|  |  |  |  |  |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение А.2

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

2 Входа (входов) в здание

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование объекта, адрес

Таблица 2.1 - Результаты обследования входа (входов) в здание

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные  нарушения  и замечания | Работы по  адаптации  объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва -лида (ка -тегория) | Содер -жание | Виды работ |
| 2.1 | Лестница (наружная)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Пандус (наружный)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Входная площадка (перед дверью)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Дверь (входная)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Тамбур  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЩИЕ требования к зоне  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 2.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно-функциональной зоны | Состояние доступности <\*> (к пункту 3.4Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*> к пункту 4.1 Акта  обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение А.3

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

3 Пути (путей) движения внутри здания (в т.ч. путей эвакуации)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование объекта, адрес

Таблица 3.1 - Результаты обследования пути (путей) движения внутри здания (в т.ч. путей эвакуации)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные нарушения и замечания | Работы по  адаптации объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва-лида (ка-тегория) | Содер-жание | Виды работ |
| 3.1 | Коридор (вестибюль, зона ожидания, галерея, балкон) |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Лестница (внутри здания) |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Пандус (внутри здания) |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Лифт пассажирский (или подъемник) |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | Дверь |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.6 | Пути эвакуации (в т.ч. зоныбезопасности) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЩИЕ требования к зоне |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 3.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно-функциональной зоны | Состояние доступности <\*> (к пункту 3.4Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*> к пункту 4.1 Акта  обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |
|  |  |  |  |  |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение А.4

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

4 Зоны целевого назначения здания

(целевого посещения объекта)

Вариант - зона обслуживания инвалидов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование объекта, адрес

Таблица 4.1.1 - Результаты обследования Зоны целевого назначения здания (зона обслуживания инвалидов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные нарушения и замечания | Работы по  адаптации объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва-лида (ка-тегория) | Содер-жание | Виды работ |
| 4.1 | Кабинетная форма обслуживания  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Зальная форма обслуживания  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Прилавочная форма обслуживания  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.4 | Форма обслуживания с перемещением по маршруту  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.5 | Кабина индивидуального обслуживания  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЩИЕ требования к зоне  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 4.1.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно-функциональной зоны | Состояние  доступности <\*> (к пункту 3.4Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*> к пункту 4.1 Акта обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |
|  |  |  |  |  |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение А.4

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

4 Зоны целевого назначения здания

(целевого посещения объекта)

Вариант - места приложения труда

Таблица 4.2.1 - Результаты обследования Зоны целевого назначения здания (места приложения труда)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные нарушения и замечания | Работы по адаптации объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва-лида (ка-тегория) | Содер-жание | Виды работ |
| Место приложения труда  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 4.2.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно-функциональной зоны | Состояние  доступности <\*> (к пункту 3.4Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*> к пункту 4.1 Акта обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |
|  |  |  |  |  |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение А.4

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

4 Зоны целевого назначения здания

(целевого посещения объекта)

Вариант - жилые помещения

Таблица 4.3.1 - Результаты обследования зоны целевого назначения здания (жилые помещения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные нарушения и замечания | Работы по адаптации объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва-лида (ка-тегория) | Содер-жание | Виды работ |
| Жилые помещения  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 4.3.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно-функциональной зоны | Состояние доступности <\*> (к пункту 3.4Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*> к пункту 4.1 Акта обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |
|  |  |  |  |  |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение А.5

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

5 Санитарно-гигиенических помещений

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование объекта, адрес

Таблица 5.1 - Результаты обследования санитарно-гигиенических помещений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные нарушения и замечания | Работы по адаптации объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва-лида (ка-тегория) | Содер-жание | Виды работ |
| 5.1 | Туалетная комната  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Душевая/ванная комната  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Бытовая комната (гардеробная)  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЩИЕ требования к зоне  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 5.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно -функциональной зоны | Состояние доступности <\*> (к пункту 3.4 Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*> к пункту 4.1 Акта обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |
|  |  |  |  |  |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение А.6

к Акту обследования ОСИ

к паспорту доступности ОСИ

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты обследования:

6 Системы информации на объекте

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование объекта, адрес

Таблица 6.1 - Результаты обследования системы информации на объекте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование функционально-планировочного элемента | Наличие элемента | Выявленные нарушения и замечания | Работы по адаптации объектов |
| есть/ нет | № на плане | № фото | Содер-жание | Значимо для инва-лида (ка-тегория) | Содер-жание | Виды работ |
| 6.1 | Визуальные средства  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Акустические средства  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Тактильные средства  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЩИЕ требования к зоне  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 6.2 - Заключение по зоне

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование структурно -функциональной зоны | Состояние доступности <\*> (к пункту 3.4 Акта обследования ОСИ) | Приложение | Рекомендации по адаптации (вид работы) <\*\*> к пункту 4.1 Акта обследования ОСИ |
| № на плане | № фото |
|  |  |  |  |  |

<\*> Указывается: ДП-В - доступно полностью всем; ДП-И (К, О, С, Г, У) - доступно полностью избирательно (указать категории инвалидов); ДЧ-В - доступно частично всем; ДЧ-И (К, О, С, Г, У) - доступно частично избирательно (указать категории инвалидов); ДУ - доступно условно, ВНД - недоступно.

<\*\*> Указывается один из вариантов: не нуждается; ремонт (текущий, капитальный); индивидуальное решение с ТСР; технические решения невозможны - организация альтернативной формы обслуживания.

Комментарий к заключению: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение Б

Проект

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

1. Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями

Верхних конечностей

Таблица Б.1.1 - Физические качества, испытания (тесты) для определения уровня их развития, ступени и возрастные группы, в которых рекомендуется проводить испытания (тесты) для лиц мужского и женского пола, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы)

| № п/п | Физические качестваИспытания (тесты)(по выбору) | Ступени |
| --- | --- | --- |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Возрастные группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70 и > |
| 1 | Скоростные способности (быстрота) |  |
| 1.1 | Бег на 10 м (с) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Бег на 15 м (с) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Бег на 30 м (с) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Бег на 60 м (с) |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Бег на 100 м (с) или (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Приседание на двух ногах за 30 с (кол-во раз) |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы Б.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Выносливость |  |
|  | *Испытания с регистрацией времени* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Бег на 100 м (с) или (мин, с) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Бег на 200 м (с) или (мин, с) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Бег на 400 м (с) или (мин, с) |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Бег на 800 м (с) или (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Бег на 1 км (с) или (мин, с) |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 2.6 | Бег на 2 км (с) или (мин, с) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 2.7 | Бег на лыжах на 300 м (мин, с) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.8 | Бег на лыжах на 500 м (мин, с) |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| 2.10 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 2.11 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 2.12 | Плавание 25 м (с) или (мин, с) | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.13 | Плавание 50 м (с) или (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Испытания с регистрацией расстояния* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.14 | Бег на максимальное расстояние, свыше 400 м | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.15 | Смешанное передвижение, свыше 800м |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.16 | Кросс по пересеченной местности, свыше 500м |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.17 | Скандинавская ходьба (при односторонней ампутации), свыше 1 км |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.18 | Передвижение на лыжах на максимальное расстояние, свыше 500 м | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы Б.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.19 | Плавание без учета времени, свыше 25 м | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 3 | Сила |  |
| 3.1 | Приседание на двух ногах (кол-во раз) | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.2 | Приседание на одной ноге с опорой на гимнастическую стенку (кол-во раз) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.4 | Рывок гири 16 кг (кол-во раз) (при односторонней ампутации) |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 4 | Гибкость |  |
| 4.1 | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.2 | «Отвес» | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см) (при односторонней ампутации) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.4 | «Шпагат» - правая (левая) нога вперед (см) |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.5 | «Шпагат» поперечный (см) |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Скоростно-силовые возможности |  |
| 5.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Прыжок в длину с разбега (см) |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см) (по Абалакову) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.4 | Метание мяча 150 г (м) (при односторонней ампутации) |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.5 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) (при односторонней ампутации) |  |  |  |  | +ж | +ж | +ж | +ж |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы Б.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.6 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (при односторонней ампутации) |  |  |  |  | +м | +м | +м | +м | +м |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.8 | Удар по футбольному мячу на дальность (м) |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Координационные способности (ловкость) |  |
| 6.1 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (% попаданий), (при односторонней ампутации) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.2 | Дартс (кол-во набранных очков), (при односторонней ампутации) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Плавание без учета времени - 10 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.4 | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.5 | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м, нижняя сторона квадрата на высоте 30 см от пола |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I-VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX-XI ступенях. |

Таблица Б.1.2 - Ступени, возрастные группы, нормативы испытаний (тестов) для определения и оценки индивидуальных изменений уровня развития и разносторонности (гармоничности) развития физических качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ступени, возрастные группы, нормативы)

|  |  |
| --- | --- |
| Ступени,ВозрастныеГруппы | Нормативы |
| Количество обязательных испытанный (тестов) | Количество испытаний (тестов) с индивидуальными положительными изменениями (I-VI ступени) и со стабилизацией уровня развития физических качеств (VII-XI ступени) |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| I - VI, 6 - 29 лет | 6 | 4 | 5 | 6 |
| VII - VIII, 30 - 49 лет | 5 | 2 | 3 | 4 |
| IX - XI, 50 - 70 лет и старше | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Примечание. Индивидуальные положительные изменения или стабилизация уровня развития физических качеств определяются 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 0,5 года.  |

1. Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями

Нижних конечностей

Таблица Б.2.1 Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

| № п/п | Физические качестваИспытания (тесты)(по выбору) | Ступени |
| --- | --- | --- |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Возрастные группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70 и > |
| 1 | Скоростные способности (быстрота) |  |
| 1.1 | Бег (в коляске) на 30 м (с) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Бег (в коляске) на 60 м (с) |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Бег (в коляске) на 100 м (с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Бег с использованием протеза (ов) нижних конечностей 30 м (с) |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Бег с использованием протеза (ов) нижних конечностей 60 м (с) |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Бег с использованием протеза (ов) нижних конечностей 100 м (с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Выносливость |  |
|  | *Испытания с регистрацией времени* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Бег (в коляске) 400 м (мин, с) | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 2.2 | Бег (в коляске) 800 м (мин, с) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Бег (в коляске) 1 км (мин, с) |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Бег на лыжах (в санках) 500 м (мин, с) | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы Б.2.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5 | Бег на лыжах (в санках) 1км (мин, с) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | Плавание 25 м (мин, с) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7 | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | *Испытания с регистрацией расстояния* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.8 | Бег (в коляске) на максимальном расстоянии > 0,5 км | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.9 | Передвижение на лыжах (в санках) на максимальное расстояние > 0,5 км | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.10 | Плавание без учета времени, свыше 25 м |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Сила |  |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.3 | Жим гири 16 кг в положении сидя (кол-во раз) |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Рывок гири 16 кг (кол-во раз) с протезом нижних конечностей |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 3.5 | Жим штанги (30% от собственного веса) из положения лежа на спине (кол-во раз) |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| IV | Гибкость |  |
| 4.1 | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) с протезом | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.2 | «Выкрут» в плечевых суставах (расстояние между кистями) (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.3 | Расстояние между пальцами рук за спиной (одна сверху, вторая снизу) (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Продолжение таблицы Б.2.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Скоростно-силовые возможности |  |
| 5.1 | Время перемещения по окружности (радиус 5 м) в удобную сторону (с) |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| 5.2 | Метание мяча 150 г (м) из положения сидя в пол | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.3 | Метание спортивного снаряда 500 г (м) из положения сидя (м) |   |   |   |   | +ж | +ж | +ж | +ж |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.4 | Метание спортивного снаряда 700 г (м) из положения сидя (м) |   |   |   |   | +м | +м | +м | +м | +м |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.5 | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя двумя руками из-за головы (м) |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| 5.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| 5.7 | Метание мяча 150 г (м) с протезом (ами) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.8 | Метание спортивного снаряда 500 г (м) с протезом (ами) |   |   |   |   | +ж | +ж | +ж | +ж |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.9 | Метание спортивного снаряда 700 г (м) с протезом (ами) |   |   |   |   | +м | +м | +м | +м | +м |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 | Координационные способности (ловкость) |  |
| 6.1 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (% попаданий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.2 | Дартс (кол-во очков) из положения сидя |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.3 | Разница времени перемещения по окружности (радиус 5 м) в удобную и не удобную сторону(с) |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| 6.4 | Стрельба из электронного оружия (очки) |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |
| 6.5 | Плавание без учета времени 15 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I - VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX - XI ступенях. |

Таблица Б.2.2 - Ступени, возрастные группы, нормативы

|  |  |
| --- | --- |
| Ступени,ВозрастныеГруппы | Нормативы |
| Количество обязательных испытанный (тестов) | Количество испытаний (тестов) с индивидуальными положительными изменениями (I-VI ступени) и со стабилизацией уровня развития физических качеств (VII-XI ступени) |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| I - VI, 6 - 29 лет | 6 | 4 | 5 | 6 |
| VII - VIII, 30 - 49 лет | 5 | 2 | 3 | 4 |
| IX - XI, 50 - 70 лет и старше | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Примечание. Индивидуальные положительные изменения или стабилизация уровня развития физических качеств определяется 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 0,5 года. |

1. Лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Таблица Б.3.1 - Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

| № п/п | Физические качестваИспытания (тесты)(по выбору) | Ступени |
| --- | --- | --- |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Возрастные группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70 и > |
| 1 | Скоростные способности (быстрота) |  |
| 1.1 | Бег (в коляске) на 10 м (с) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Бег (в коляске) на 30 м (с) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Бег (в коляске) на 60 м (с) |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Бег (в коляске) на 100 м (с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Три поворота (в коляске) вокруг вертикальной оси (с) |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Выносливость |  |
|  | *Испытания с регистрацией времени* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Бег (в коляске) на 200 м (мин, с) | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 2.2 | Бег (в коляске) на 400 м (мин, с) |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 2.3 | Бег (в коляске) на 800 м (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 2.4 | Бег (в коляске) на 1 км (мин, с) |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 2.5 | Бег на лыжах (в санках) на 200 м (мин, с) |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 2.6 | Бег на лыжах (в санках) на 500 м (мин, с) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| 2.7 | Бег на лыжах (в санках) на 800 м (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |
| 2.8 | Бег на лыжах (в санках) на 1 км (мин, с) |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

Продолжение таблицы Б.3.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.9 | Удержание медицинбола (1 кг) на вытянутых руках (с) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.10 | Бег в коляске на 10 м (с) травма на уровне шейного отдела позвоночника | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.11 | Бег в коляске на 20 м (с) травма на уровне шейного отдела позвоночника | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Испытания с регистрацией расстояния* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.12 | Бег (в коляске) на максимальное расстояние, свыше 0,5 км | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.13 | Передвижение на лыжах (в санках) на максимальное расстояние, свыше 0,5 км | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.14 | Плавание без учета времени, свыше 15 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.15 | Бег (в коляске) на максимальное расстояние, свыше 20 м, травма на уровне шейного отдела позвоночника | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Сила |  |
| 3.1 | Сила кисти (динамометр) (кг), правая/левая рука, сумма | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.2 | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги в коляске) (с) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.3 | Жим штанги (20% от собственного веса) из положения лежа на спине (кол-во раз) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Гибкость |  |
| 4.1 | «Выкрут в плечевых суставах» (расстояние между кистями) (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.2 | Расстояние между пальцами рук за спиной (одна сверху, другая снизу) (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Продолжение таблицы Б.3.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Скоростно-силовые возможности |  |
| 5.1 | Время перемещения по окружности (радиус 5 м) (с) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Метание мяча 150 г (м) из положения сидя в коляске | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) из положения сидя |  |  |  |  | +ж | +ж | +ж | +ж |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.4 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) из положения сидя |  |  |  |  | +м | +м | +м | +м | +м |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.5 | Бросок медицинбола (1кг) из положения сидя двумя руками из-за головы (м) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Координационные способности (ловкость) |  |
| 6.1 | Дартс (кол-во набранных очков) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.2 | Бросок теннисного мяча в корзину (б/б) с двух метров (% попаданий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.3 | «Кольцеброс» радиус кольца, вертикальный шест, три метра (кол-во попаданий) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6.4 | Разница времени перемещения по окружности (радиус 5 м) в удобную и неудобную стороны (с) |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 6.5 | Стрельба из электронного оружия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.6 | «Бочча» (кол-во очков) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.7 | Разница времени трех поворотов (в коляске) вокруг вертикальной оси в удобную и неудобную стороны (с) |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I - VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX - XI ступенях. |

Таблица Б.3.2 - Ступени, возрастные группы, нормативы

|  |  |
| --- | --- |
| Ступени,ВозрастныеГруппы | Нормативы |
| Количество обязательных испытанный (тестов) | Количество испытаний (тестов) с индивидуальными положительными изменениями (I-VI ступени) и со стабилизацией уровня развития физических качеств (VII-XI ступени) |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| I - VI, 6 - 29 лет | 6 | 3 | 4 | 5 |
| VII - VIII, 30 - 49 лет | 5 | 1 | 2 | 3 |
| IX - XI, 50 - 70 лет и старше | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Примечание. Индивидуальные положительные изменения или стабилизация уровня развития физических качеств определяется 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 0,5 года. |

1. Лица с церебральным параличом

Таблица Б.4.1 - Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

| № п/п | Физические качестваИспытания (тесты)(по выбору) | Ступени |
| --- | --- | --- |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Возрастные группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70 и > |
| 1 | Скоростные способности (быстрота) |  |
| 1.1 | Бег на 5 м (с) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Бег на 10 м (с) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Бег на 30 м (с) |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Бег на 60 м (с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Бег (в коляске) на 10 м (с) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Бег (в коляске) на 30 м (с) |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Бег (в коляске) на 60 м (с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.8 | Три поворота (в коляске) вокруг вертикальной оси (с) |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Выносливость |  |
|  | *Испытания с регистрацией времени* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Бег на 100 м (с) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 2.2 | Бег на 200 м (с) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 2.3 | Бег на 400 м (мин, с) |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 2.4 | Бег на 800 м (мин, с) |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Бег на 1 км (мин, с) |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | Бег в колясках 100 м (мин, с) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 2.7 | Бег в колясках 200 м (мин, с) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 2.8 | Бег в колясках 400 м (мин, с) |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 2.9 | Бег в колясках 800 м (мин, с) |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2.10 | Бег на лыжах 200 м (мин, с) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

Продолжение таблицы Б.4.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.11 | Бег на лыжах 500 м (мин, с) |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 2.12 | Бег на лыжах 1 км (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.13 | Плавание 25 м (мин, с) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.14 | Плавание 50 м (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Испытания с регистрацией расстояния* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.15 | Бег на максимальное расстояние, свыше 400 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.16 | Смешанное передвижение свыше 400 м |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 2.17 | Скандинавская ходьба свыше 500 м |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.18 | Кросс по пересеченной местности, свыше 500 м |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.19 | Передвижение на лыжах на максимальном расстоянии свыше 500 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.20 | Передвижение в коляске, свыше 200 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2.21 | Плавание без учета времени, свыше 25 м |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 3 | Сила |  |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Жим штанги (30% от собственного веса) из положения лежа на спине (кол-во раз) |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Приседание на двух ногах (кол-во раз) | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.5 | Приседание на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку (кол-во раз) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.7 | Рывок гири 16 кг (кол-во раз) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гибкость |  |
| 4.1 | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.2 | «Выкрут» в плечевых суставах (расстояние между кистями) (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Продолжение таблицы Б.4.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Скоростно-силовые возможности |  |
| 5.1 | Метание мяча 150 г (м) стоя | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Бросок медицинбола стоя (1 кг) руки из-за головы |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Метание мяча 150 г сидя (м) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.4 | Бросок медицинбола из положения сидя (1 кг) (м) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.5 | Удар по футбольному мячу на дальность (м) |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 секунд) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Координационные способности (ловкость) |  |
| 6.1 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 метров (% попаданий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.2 | Дартс (кол-во очков) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.3 | Плавание без учета времени 5 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 6.4 | Удар по мячу на точность квадрат 1,5 Х 1,5 |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 6.5 | Бросок теннисного мяча в баскетбольную корзину на полу с 3 метров (% попаданий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.6 | Бочча (кол-во очков) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.7 | Разница времени трех поворотов (в коляске) вокруг вертикальной оси в удобную и не удобную сторону (с) |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I - VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX - XI ступенях. |

Таблица Б.4.2 - Ступени, возрастные группы, нормативы

|  |  |
| --- | --- |
| Ступени,ВозрастныеГруппы | Нормативы |
| Количество обязательных испытанный (тестов) | Количество испытаний (тестов) с индивидуальными положительными изменениями (I - VI ступени) и со стабилизацией уровня развития физических качеств (VII - XI ступени) |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| I - VI, 6 - 29 лет | 6 | 3 | 4 | 5 |
| VII - VIII, 30 - 49 лет | 5 | 1 | 2 | 3 |
| IX - XI, 50 - 70 лет и старше | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Примечание. Индивидуальные положительные изменения или стабилизация уровня развития физических качеств определяется 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 0,5 года. |

1. Лица с низким ростом

Таблица Б.5.1 - Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

| № п/п | Физические качестваИспытания (тесты)(по выбору) | Ступени |
| --- | --- | --- |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Возрастные группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70 и > |
| 1 | Скоростные способности (быстрота) |  |
| 1.1 | Бег на 10 м (с) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Бег на 15 м (с) |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Бег на 25 м (с) |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Бег на 30 м (с) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Выносливость |  |
|  | *Испытания с регистрацией времени* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Бег на 200 м (с) | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 2.2 | Бег на 400 м (с) |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.3 | Смешанное передвижение 0,5 км (мин, с) |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
|  | *Испытания с регистрацией расстояния* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) от 500 м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.5 | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) от 500 м |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 2.6 | Плавание (без учета времени) (м) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2.7 | Скандинавская ходьба (без учета времени) от 500 м |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Продолжение таблицы Б.5.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Сила |  |
| 3.1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (кол-во раз) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 3.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Гибкость |  |
| 4.1 | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Скоростно-силовые возможности |  |
| 5.1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Метание теннисного мяча (м) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Метание мяча весом 150 г. (м) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Координационные способности (ловкость) |  |
| 6.1 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (кол-во попаданий, кол-во попыток) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.2 | Плавание без учета времени (м) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.3 | Дартс (кол-во очков) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.4 | Кольцеброс (кол-во попаданий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I - VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX - XI ступенях. |

Таблица Б.5.2 - Ступени, возрастные группы, нормативы

|  |  |
| --- | --- |
| Ступени,ВозрастныеГруппы | Нормативы |
| Количество обязательных испытанный (тестов) | Количество испытаний (тестов) с индивидуальными положительными изменениями (I-VI ступени) и со стабилизацией уровня развития физических качеств (VII-XI ступени) |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| I - VI, 6 - 29 лет | 6 | 3 | 4 | 5 |
| VII - VIII, 30 - 49 лет | 5 | 1 | 2 | 3 |
| IX - XI, 50 - 70 лет и старше | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Примечание. Индивидуальные положительные изменения или стабилизация уровня развития физических качеств определяется 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 0,5 года. |

Приложение В

Рекомендации к недельной двигательной активности

Таблица В.1 - Рекомендации к недельной двигательной активности для лиц с поражениями верхних конечностей

| Ступени, возрастные группы | Виды двигательной активности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| --- | --- | --- |
| 1 | Утренняя гимнастика | 70 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 2 | Утренняя гимнастика | 80 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |
| 3 | Утренняя гимнастика | 100 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |

Продолжение таблицы В.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой(с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 4 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 80 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 5 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 618-24 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 75 |

Продолжение таблицы В.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 25 - 29 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 730-34 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 35 - 39 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |

Продолжение таблицы В.1

|  |
| --- |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 840 - 44 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 45 - 49 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 950 - 54 лет | Утренняя гимнастика | 100 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 55 - 59 лет | Утренняя гимнастика | 100 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |

Продолжение таблицы В.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 1060 - 64 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 440 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |
| 65 - 69 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 100 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 420 |
| 11От 70 и старше | Утренняя гимнастика | 140 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов | 90 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 410 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |

Таблица В.2 - Рекомендации к недельной двигательной активности лиц с поражениями нижних конечностей

| Ступени, возрастные группы | Виды двигательной активности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| --- | --- | --- |
| 1 | Утренняя гимнастика | 70 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 2 | Утренняя гимнастика | 80 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |
| 3 | Утренняя гимнастика | 100 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |

Продолжение таблицы В.2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 4 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 80 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 5 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 618 - 24 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |

Продолжение таблицы В.2

|  |
| --- |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 25 - 29 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 730 - 34 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 35 - 39 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 840 - 44 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |

Продолжение таблицы В.2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 45 - 49 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 950 - 54 лет | Утренняя гимнастика | 100 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 55 - 59 лет | Утренняя гимнастика | 100 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |

Продолжение таблицы В.2

|  |
| --- |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 1060 - 64 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 440 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |
| 65 - 69 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 100 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 420 |
| 11От 70 и старше | Утренняя гимнастика | 140 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов | 90 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем. | 180 |
| Итого: | 410 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |

Таблица В.3 - Рекомендации к недельной двигательной активности для лиц с поражением спинного мозга

| Ступени, возрастные группы | Виды двигательной активности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| --- | --- | --- |
| 1 | Утренняя гимнастика | 90 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка- инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 2 | Утренняя гимнастика | 90 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |
| 3 | Утренняя гимнастика | 100 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой(с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными | 185 |

Продолжение таблицы В.3

|  |
| --- |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 4 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 80 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 5 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 61 - 24 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

Продолжение таблицы В.3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25 - 29 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 730 - 34 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 35 - 39 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 180 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 240 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 840 - 44 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 180 |

Продолжение таблицы В.3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 240 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 45 - 49 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 180 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 950 - 54 лет | Утренняя гимнастика | 120 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 55 - 59 лет | Утренняя гимнастика | 120 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |

Продолжение таблицы В.3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1060 - 64 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 480 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |
| 65 - 69 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 440 |
| 11От 70 и старше | Утренняя гимнастика | 140 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов | 90 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 410 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |

Таблица В.4 - Рекомендации к недельной двигательной активности для лиц с церебральным параличом

| Ступени, возрастные группы | Виды двигательной активности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| --- | --- | --- |
| 1 | Утренняя гимнастика | 80 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 2 | Утренняя гимнастика | 80 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |
| 3 | Утренняя гимнастика | 100 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |

Продолжение таблицы В.4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Самостоятельные занятия физической культурой(с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 4 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 80 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 5 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 618 - 24 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |

Продолжение таблицы В.4

|  |
| --- |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 25 - 29 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 730 - 34 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 35 - 39 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 180 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 240 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 840 - 44 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |

Продолжение таблицы В.4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 180 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 240 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 45 - 49 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 180 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 950 - 54 лет | Утренняя гимнастика | 120 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 55 - 59 лет | Утренняя гимнастика | 120 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |

Продолжение таблицы В.4

|  |
| --- |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 1060 - 64 лет | Утренняя гимнастика | 160 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 480 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |
| 65 - 69 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 420 |
| 11От 70 и старше | Утренняя гимнастика | 140 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации | 90 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 410 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |

Таблица В.5 - Рекомендации к недельной двигательной активности для лиц с низким ростом

| Ступени, возрастные группы | Виды двигательной активности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| --- | --- | --- |
| 1 | Утренняя гимнастика | 90 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 2 | Утренняя гимнастика | 90 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11 часовВ каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |
| 3 | Утренняя гимнастика | 100 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой(с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными | 185 |

Продолжение таблицы В.5

|  |
| --- |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 4 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 80 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 5 | Утренняя гимнастика | 140 |
| Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 618 - 24 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

Продолжение таблицы В.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25 - 29 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |
| 730 - 34 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 140 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 35 - 39 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |
| 840 - 44 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |

Продолжение таблицы В.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 45 - 49 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 950 - 54 лет | Утренняя гимнастика | 100 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |
| 55 - 59 лет | Утренняя гимнастика | 100 |
| Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (более 8 часов)В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |

Продолжение таблицы В.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1060 - 64 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 440 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |
| 65 - 69 лет | Утренняя гимнастика | 140 |
| Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 100 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 420 |
| 11От 70 и старше | Утренняя гимнастика | 140 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов. | 90 |
| Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |
| Итого: | 410 |
| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов) |