

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

КРЮКОВ ИЛЬЯ ГЕННАДЬЕВИЧ

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Аксенов Андрей Владимирович

Санкт-Петербург – 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	13
1.1 Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности лиц с интеллектуальными нарушениями.....	13
1.2 Особенности развития физических качеств лиц с интеллектуальными нарушениями	25
1.3 Медицинский допуск для занятий адаптивной физической культурой и спортом лиц с интеллектуальными нарушениями	36
1.4 Значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средства вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом населения страны, включая лиц с интеллектуальными нарушениями.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 1	48
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	50
2.1 Методы исследования.....	50
2.2 Организация исследования	53
ГЛАВА 3 РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	56
3.1 Основные принципы по разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями	56
3.2 Анализ результатов соревновательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями.....	60
3.3 Анализ норм, требований и условий Единой Всероссийской спортивной классификации в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями.....	71
3.4 Применение корректировочных коэффициентов для разработки норм	

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 3	88
ГЛАВА 4 ЭМПИРИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА И КОРРЕКТИРОВКА РАЗРАБОТАННЫХ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	89
4.1 Апробация нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.....	89
4.2 Проверка эффективности разработанных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями	104
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 4	112
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	113
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	116
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	118
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	119
ПРИЛОЖЕНИЕ А АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ПРАКТИКУ.....	141
ПРИЛОЖЕНИЕ Б ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ № 90 ОТ 12.02.2019.....	147
ПРИЛОЖЕНИЕ В ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ № 117 ОТ 22.02.2023.....	148
ПРИЛОЖЕНИЕ Г АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ ...	150
ПРИЛОЖЕНИЕ Д ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ (ИПТ) УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ	

НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО).....	151
ПРИЛОЖЕНИЕ Е РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В АПРОБАЦИИ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ В 2017 ГОДУ	153

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящий момент в Российской Федерации реализуются государственные и негосударственные проекты, связанные с увеличением популярности физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди всех категорий населения страны.

По мнению Евсеева С. П., данная деятельность направлена на повышение качества жизни россиян средствами физической активности для последующего формирования культуры спортивной жизни, в частности у лиц с инвалидностью.

Статьей 30 пунктом 5 Конвенции ООН о правах инвалидов закреплено право участия в спортивных и досуговых мероприятиях, доступ к спортивным, рекреационным и туристическим объектам наравне с другими, что подтверждает необходимость вовлечения лиц с инвалидностью в систематические занятия двигательной активностью без дискриминации по признаку инвалидности.

Идея об ограничении двигательной активности лиц с инвалидностью ведет к формированию зависимости от других людей, снижению самооценки, а в последствии к ухудшению физического состояния инвалидов. Однако именно физическая активность является одним из инструментов повышения уровня качества жизни инвалидов, так как регулярные занятия физической культурой и спортом для лиц с инвалидностью играют более важную роль в социальной адаптации и социализации, чем для здоровых лиц.

С целью последующего совершенствования государственной политики в сфере физической культуры и спорта в 2014 году был издан Указ Президента Российской Федерации В. В. Путина от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Разработанный комплекс играет важнейшую роль в увеличении численности жителей страны, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, тем самым повышая показатели физической

подготовленности населения.

Возрождение данного комплекса стало первым шагом для разработки концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, целью которого является формирование установки на ведение активного образа жизни инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Создание концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья подразумевает разработку и обоснование технологий тестирования, определяющего уровень физической подготовленности инвалидов, что требует использования определенных принципов, подходов и алгоритмов.

Степень научной разработанности темы исследования. В связи с возрождением комплекса ГТО ряд ученых (Уваров В. А., Машковский Е. В., Ачкасов Е. Е., Левушкин С. П., Добровольский О. Б., Бобкова Е. Н., Зюрин Э. А. и др.) освещает в своих работах вопросы по совершенствованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Так, в работах Евсеева С. П., Евсеевой О. Э., Идрисовой Г. З., Томиловой М. В., Аксенова А. В. и других ученых одним из эффективных путей по совершенствованию комплекса ГТО является вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Однако, нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых граждан не могут быть предложены для выполнения ни на один из знаков отличия лицам с интеллектуальными нарушениями, в связи с тем, что уровень физической подготовленности данной категории населения имеет значительное отличие от людей, не имеющих подобных нарушений.

В связи с этим, для разработки и обоснования норм Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, необходимо определить принципы и разработать подходы для корректировки действующих нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Научная проблема исследования: противоречие существующего знания заключается в том, что, несмотря на широкое освещение данной темы в научно-методической сфере, в настоящий момент не существует обоснованных алгоритмов, определяющих требования к уровню физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями. В связи с этим возникает потребность в разработке данных алгоритмов, которые могли бы позволить эффективно использовать их для разработки и обоснования норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Объект исследования: оценка уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями.

Предмет исследования: определение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями с 1 по 18 ступень.

Цель исследования – разработать нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Задачи исследования:

1. Выявить отличительные особенности развития физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями от здоровых сверстников.
2. Разработать алгоритм по определению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.
3. Обосновать эффективность применения алгоритма по разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработать адекватные нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, возможно путем реализации следующего алгоритма:

- учет действующих норм и требований комплекса ГТО для здоровых граждан;

- применение корректировочного коэффициента путем проведения сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и разрядов спорта здоровых лиц и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и подхода «на ступень ниже»;

- корректировка разработанных норм в соответствии с результатами проведенной апробации.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что:

- впервые разработан алгоритм с применением корректировочного коэффициента для разработки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями;

- впервые научно обоснованы математическая модель гандикапной системы оценки результатов тестирования и подход «на ступень ниже» для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения».

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- научном обосновании нового подхода к определению уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями различных половозрастных групп в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

- разработки алгоритма определения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, и условий для выполнения на знаки отличия.

- определении требований к уровню физической подготовленности лиц

с интеллектуальными нарушениями в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Практическая значимость исследования заключается в следующем:

– результаты проведенного исследования составили основу Приказов Министерства спорта Российской Федерации: № 90 от 12.02.2019 г. и № 117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), включающего в себя нормативы испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями;

– материалы исследования, результаты и выводы используются при подготовке бакалавров и магистров по физической культуре и адаптивной физической культуре, а также на курсах повышения квалификации специалистов, участвующих в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методы исследования: методы теоретического анализа; методы эмпирического уровня: анализ документальных материалов, законодательных и нормативно-правовых актов; метод аппроксимации; педагогическое тестирование; методы математико-статистической обработки данных.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– теория и методики физической культуры и спорта (Матвеев Л. П., Курамшин Ю. Ф., Выдрин В. М., Платонов В. Н., Пономарев Г. Н. и др.);

– теория и методика адаптивной физической культуры (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Дмитриев А. А., Шапкова Л. В., Барабаш О. А., Потапчук А. А., Шелехов А. А., и др.);

– Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (Уваров В. А., Маллаев Д. М., Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Левушкин С. П., Добровольский О. Б., Бобкова Е. Н., Зюрин Э. А. и др.);

– концепции и технологии разработки разделов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разработанных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

здоровья (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Идрисова Г. З., Малиц В. Н., Томилова М. В. и др.), а также разделы Единой Всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Ольховая Т. И., Воробьев С. А. и др.);

– компонентов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разработанных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Идрисова Г. З., Малиц В. Н., Томилова М. В. и др.).

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями должны базироваться на результатах сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации для здоровых лиц и лиц с интеллектуальными нарушениями, а также практической апробацией разработанных норм.

2. Алгоритм определения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями должен базироваться на математической модели гандикапной системы оценки результатов тестирования здоровых лиц и инвалидов, имеющих интеллектуальные нарушения, а также с использованием подхода «на ступень ниже».

3. Использование разработанных и утвержденных в установленном порядке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями позволяет объективно отражать уровень развития основных физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями.

Обоснованность и достоверность исследования подкреплена избранными методами исследования, соответствующими поставленной цели и задачам диссертационной работы; разнообразием источников информации; корректным использованием методов математико-статистической обработки

данных; положительными эффектами внедрения полученных результатов.

Личный вклад автора состоит в:

- теоретическом анализе и обобщении литературных данных по теме исследования, формировании гипотезы исследования, его цели и задач;
- разработке и обосновании норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями;
- апробации разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями;
- в корректировке разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования.

Материалы диссертации были применены при разработке методических рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Материалы диссертационной работы были доложены на: VIII Международном научном конгрессе «Спорт, человек, здоровье», Санкт-Петербург, 2017 г., Международном научном конгрессе «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020); Открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта» (Санкт-Петербург, 2018, 2019); Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (Санкт-Петербург, 2018, 2019, 2021, 2023); Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава

Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.; IX Международном научном Конгрессе «Спорт, Человек, Здоровье» 25-27 апреля 2019 года; Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика» (2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022), XI Международном научном Конгрессе «Спорт, Человек, Здоровье» 26-28 апреля 2023 года.

Данные диссертационного исследования включены в содержание дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Диссертационная работа подготовлена в рамках выполнения научно-исследовательской работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений» на 2017-2020 годы по государственному заданию, в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1298 от 16 декабря 2016 года.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа изложена на 156 страницах и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка сокращений, списка литературы, практических рекомендации, приложений. Список литературы включает в себя 140 источников, из которых 14 на иностранном языке. Текст диссертации включает в себя 24 таблицы и 9 рисунков.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

1.1 Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности лиц с интеллектуальными нарушениями

Согласно данным Федеральной службы Государственной статистики, по состоянию на 2023 год численность инвалидов составляет 10933000 человек (Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов. URL: <https://gks.ru/folder/13964>).

Самыми частыми заболеваниями, являющимися причиной инвалидности, являются психические расстройства и расстройства поведения, в том числе интеллектуальные нарушения (Крюков И. Г. Мнение специалистов по вопросу участия детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Итоговая научно-практическая конференция профессорского-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта : материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2021. С. 96–99 ; Шелехов А. А., Евсеева О. Э. Организация работы с родителями, как фактор повышения объёма двигательной активности детей с нарушением интеллекта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 122–127).

В исследованиях О. А. Барабаш отмечает, что самым распространенным примером психического нарушения на сегодняшний день являются ментальные нарушения. Из-за врожденного органического поражения головного мозга данная нозологическая группа неоднородна, характеризуется возможным наличием вторичных нарушений, а также наличием сопутствующих заболеваний (Барабаш О. А. Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля (на примере специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида) : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических

наук. Санкт-Петербург, 2008. 403 с. ; Барабаш О. А. Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля: на примере специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт-Петербург, 2008. 45 с.).

Согласно Международной классификации болезней 11 – го пересмотра (МКБ – 11), предложенной Всемирной Организации Здравоохранения нарушение интеллектуального развития (6A00) делится на следующие виды (таблица 1) (Международная классификация болезней 11 пересмотра. Глава 06. М., 2022. 432 с.):

Таблица 1 – Виды нарушения интеллектуального развития по МКБ-11

№ п/п	Вид нарушения интеллектуального развития	Описание состояния, возникающие в ходе онтогенетического развития
1	2	3
1	6A00.0 Нарушение интеллектуального развития, легкое	Легкое нарушение интеллектуального развития – это состояние, возникающее в ходе онтогенетического развития, которое характеризуется достоверно сниженным уровнем интеллектуального функционирования и адаптивного поведения, что примерно на два-три стандартных отклонения ниже средних популяционных значений (примерно от 0,1 до 2,3 процентиля) по результатам нормированных индивидуально проводимых стандартизированных тестов или по оценке выраженности поведенческих показателей при недоступности стандартизированного тестирования. Лица с данным нарушением часто испытывают трудности в понимании сложных речевых конструкций и обучении (Там же).

Продолжение таблицы 1

1	2	3
1	6A00.0 Нарушение интеллектуального развития, легкое	Большинство таких лиц способны к самообслуживанию и выполнению домашней и практической деятельности. Лица с легким нарушением интеллектуального развития во взрослом возрасте, как правило, могут проживать самостоятельно и трудиться, но при этом им может понадобиться соответствующая поддержка <i>(Там же, с. 50)</i> .
2	6A00.1 Нарушение интеллектуального развития, умеренное	Умеренное нарушение интеллектуального развития – это состояние, возникающее в ходе онтогенетического развития, которое характеризуется достоверно значительно сниженным уровнем интеллектуального функционирования и адаптивного поведения, что примерно на три-четыре стандартных отклонения ниже средних популяционных значений (примерно от 0,003 до 0,1 перцентиля) по результатам нормированных индивидуально проводимых стандартизированных тестов или по оценке выраженности поведенческих показателей при недоступности стандартизированного тестирования. Речевое развитие и способность к обучению у лиц с данным нарушением интеллектуального развития могут быть разного уровня, но, как правило, это в целом ограниченные базовые навыки <i>(Там же, с. 50)</i> .

Продолжение таблицы 1

1	2	3
2	<p>6A00.1</p> <p>Нарушение интеллектуального развития, умеренное</p>	<p>В некоторых случаях такие лица способны к самообслуживанию и выполнению домашней и практической деятельности, но для того чтобы во взрослом возрасте самостоятельно прожить и трудиться, большинству из них требуется существенная регулярная поддержка <i>(Там же, с. 50)</i>.</p>
3	<p>6A00.2</p> <p>Нарушение интеллектуального развития, тяжелое</p>	<p>Тяжелое нарушение интеллектуального развития – это состояние, возникающее в ходе онтогенетического развития, которое характеризуется достоверно сниженным уровнем интеллектуального функционирования и адаптивного поведения, что примерно на четыре и более стандартных отклонения ниже средних популяционных значений (примерно менее чем 0,003 процентиля) по результатам нормированных индивидуально проводимых стандартизированных тестов или по оценке выраженности поведенческих показателей при недоступности стандартизированного тестирования. У лиц с данным нарушением очень ограничены речевое развитие и способность к обучению. У них также могут быть двигательные нарушения и, как правило, им требуются специальные условия для обеспечения ежедневной поддержки и надлежащего ухода, однако при интенсивном обучении они могут приобрести базовые навыки самообслуживания <i>(Там же, с. 51)</i>.</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
3	<p>6A00.2</p> <p>Нарушение интеллектуального развития, тяжелое</p>	<p>Тяжелые и глубокие нарушения интеллектуального развития дифференцируются исключительно на основе различий в адаптивном поведении, поскольку существующие стандартизированные тесты измерения уровня интеллекта не обладают надежностью и валидностью для оценки интеллектуального функционирования ниже 0,003-го перцентиля (<i>Там же, с. 51</i>).</p>
4	<p>6A00.3</p> <p>Нарушение интеллектуального развития, глубокое</p>	<p>Глубокое нарушение интеллектуального развития – это состояние, возникающее в ходе онтогенетического развития, которое характеризуется достоверно сниженным уровнем интеллектуального функционирования и адаптивного поведения, что примерно на четыре и более стандартных отклонения ниже средних популяционных значений (примерно менее, чем 0,003 перцентиля) по результатам нормированных индивидуально проводимых стандартизированных тестов или по оценке выраженности поведенческих показателей при недоступности стандартизированного тестирования. У лиц с данным нарушением очень ограничены коммуникативные способности, а возможность обучения касается только самых простых навыков. У них также могут быть сопутствующие двигательные и сенсорные нарушения и, как правило, им требуются специальные условия для обеспечения надлежащего ухода (<i>Там же, с. 51</i>).</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
4	6A00.3 Нарушение интеллектуального развития, глубокое	Тяжелые и глубокие нарушения интеллектуального развития дифференцируются исключительно на основе различий в адаптивном поведении, поскольку существующие стандартизированные тесты измерения уровня интеллекта не обладают надежностью и валидностью для оценки интеллектуального функционирования ниже 0,003-го перцентиля (<i>Там же, с. 51</i>).
5	6A00.4 Нарушение интеллектуального развития, предполагаемое	Предполагаемое нарушение интеллектуального развития устанавливается, когда имеются сведения о соответствующих нарушениях в младенчестве или в возрасте до четырех лет или в случае, когда невозможно провести достоверную оценку интеллектуального функционирования и адаптивного поведения из-за сенсорных или физических нарушений (напр., слепоты, доречевой тугоухости), двигательных или коммуникативных нарушений, тяжелых отклонений поведения или сопутствующих психических и поведенческих расстройств (<i>Там же, с. 51</i>).
6	6A00.Z Нарушения интеллектуального развития неуточненные	Примечание для кодирования: при необходимости используется дополнительный код для указания соответствующей этиологии (<i>Там же, с. 52</i>).

Выготский Л. С. отмечает, что у лиц с интеллектуальными нарушениями проявляется незрелость личности, эгоцентризм, высокая самооценка, они плохо переносят неудачи и им свойственна быстрая смена настроения без каких-либо на

то причин (*Выготский Л. С. Педагогическая психология. М. : Педагогика – Пресс, 1999. 536 с. ; Выготский, Л.С. Основы дефектологии. М. : Педагогика, 2003. 560 с.*).

По мнению Д. Н. Исаева, индивидуальные особенности, тяжесть интеллектуального нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы у лиц с данной патологией напрямую оказывают воздействие на двигательные способности и физические возможности, а также на приспособляемость к физической нагрузке (*Исаев Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков: руководство. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 389 с.*).

Участие в физкультурно-спортивной деятельности лиц с ментальными нарушениями возможно при условии строгого соблюдения показаний к занятиям физической культурой и спортом, проведении комплексных функциональных исследований различных систем организма и оценке резервных возможностей, физической работоспособности, а также и других показателей.

Спортивно-оздоровительная работа в данной нозологии обязательно должна проводиться и быть ориентирована на интересы инвалида и на коррекцию основного дефекта, и в этой связи, должна быть построена на основе технологий, методик и программ, направленных на гармоничное развитие лиц с интеллектуальными нарушениями.

А. А. Дмитриев, И. Ю. Горская в своих исследованиях отмечают, что лица с нарушением интеллекта имеют:

– значительные нарушения в физическом развитии, которые выражены в отставании от нормы антропометрических показателей) (*Дмитриев А. А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2004 ; Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. Красноярск : Изд-во Краснояр. ун-та, 1987. 151 с. ; Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. М. : Академия, 2002. 176 с.*).

– недостатки в развитии координационных способностей (нарушение пространственной ориентировки, нарушение в статическом и динамическом равновесии, ограничение движений при беге, прыжках, метаниях, чрезмерную

скованность и напряженность движений) (Там же ; Горская И. Ю., Синельникова Т. В. *Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Омск, 1999. 79 с.*).

– нарушения в развитии физических качеств (отставание от здоровых сверстников в показателях силы (на 15-30%) и быстроты движений (на 10-15%).

В. М. Мозговой считает, что отечественная система физического воспитания лиц с проблемами в развитии опирается на общие педагогические принципы коррекционной педагогики. Физическое воспитание детей с легкой степенью нарушения интеллекта как преобразующий образовательный процесс составляет суть учебно-воспитательной деятельности, включающей обучение двигательным действиям, коррекцию нарушений физического развития и моторики, воспитания и совершенствования двигательных качеств (Мозговой В. М. *Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2005. 39 с.*).

Все физические качества (сила, быстрота, координация), связанные с подвижностью нервных процессов, отстают в развитии у детей с умственной отсталостью пропорционально их возрасту по сравнению с нормальными детьми.

Такие качества как выносливость и гибкость, которые не связаны с подвижностью нервных процессов, развиваются по мере роста ребенка и постепенно нормализуются (Евсеев С. П. *Теория и организация адаптивной физической культуры. М. : Спорт, 2016. 616 с. ; Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. 2-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 250 с.*).

У детей с интеллектуальными нарушениями медленно и ненадежно формируются навыки, связанные с точностью, быстротой, равновесием, силой.

Уровень физического развития сильно коррелирует с умственной работоспособностью. По показателям силы кисти дети с умственной отсталостью уступают нормальным детям на 21-26%. Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) у умственно отсталых детей меньше на 11-18%, общая выносливость меньше на 21-35%. Знание особенностей физического и умственного развития умственно отсталых детей позволяет правильно выстроить методику физической реабилитации детей с интеллектуальными нарушениями

(Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. 190 с.).

В трудах Л. В. Шапковой говорится, что у лиц с интеллектуальными нарушениями снижена общая моторика, нарушена координация движений, равновесия, низкий уровень скоростных способностей и ловкости *(Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. М. : Советский спорт, 2007. 603 с.).*

Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н. (2015) отмечают, что для лиц с интеллектуальными нарушениями характерно быстрое истощение нервной системы, наблюдается повышенная утомляемость, ухудшение работоспособности и социальных навыков *(Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. С.28).*

В исследованиях Козловой М. Я. говорится, что у лиц с интеллектуальными нарушениями снижен интерес к познавательной и двигательной активности, что приводит к сложности в формировании и них социальной мотивации к занятиям физической культурой и спортом *(Козлова М. А. Формирование мотивации учащихся коррекционных общеобразовательных учреждений к занятиям адаптивной физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2015. 26 с.).*

В. Е. Пермяков в своих исследованиях отмечает, что большинство лиц с интеллектуальными нарушениями нуждается в специальных формах и методах обучения *(Пермяков, В. Е. Использование средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей 9-11 лет с задержкой психического развития : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2004. 210 с.).*

Анализируя данные исследований можно констатировать, что развитие лиц с нарушением интеллекта всегда сопровождается нарушением моторных функций, ограничением двигательной активности. Чаще всего, основной дефект сопровождается сопутствующими заболеваниями. Как правило, у лиц с интеллектуальными нарушениями наблюдается отставание от своих здоровых сверстников по уровню физического развития на 1-3 года и более.

Психофизиологические особенности у лиц с интеллектуальными

нарушениями находятся в прямой зависимости от тяжести интеллектуального дефекта (Бударин М. В., Кейно А. Ю. *Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8-12 лет с умственной отсталостью // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 4 (120) С. 276–283).*

Проявление физических способностей учащимися зависит от их психоэмоционального состояния в определенный момент времени (Лапишин В. А., Пузанов Б.П. *Основы дефектологии. М., 2010. 348 с.*).

Также для лиц с интеллектуальными нарушениями характерны речевые нарушения, ограниченность словарного запаса, сложности в логическом построении сложноподчиненных предложений. Особые трудности возникают в оформлении своих мыслей в слова и предложения, передаче содержания услышанного и увиденного (Евсеев С. П. [и др.] *Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. М.: Советский спорт, 2014. 297 с.*).

Произвольное внимание затруднено и носит пассивный характер, так как необходимые для этого волевые усилия остаются, не задействованы, в связи с отсутствием интереса к происходящему вокруг (Маллер А. Р., Цикото Г. В. *Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. Москва : Академия, 2003. 208 с.*).

При участии лиц с интеллектуальными нарушениями в физкультурно-спортивной деятельности выделяют следующие отличительные особенности:

- отсутствие мотивации;
- снижение самооценки;
- пассивная деятельность;
- низкий уровень самостоятельности;
- склонности к асоциальному поведению;
- повышенная слабость и утомляемость;
- отсутствие заинтересованности к какому-либо действию;
- противопоказания к занятиям физической культурой (Мозговой В. М.

Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания. С. 17–23).

В зарубежных литературных источниках сообщается, что физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями, так как они положительно влияют на умственное здоровье личности (*Determining the most appropriate physical education placement for students with disabilities // Journal of Physical Education Recreation & Dance. 2010. Vol. 81 (7). P. 30–37 ; Hodge S. R., Akuffo P. B. Adapted physical education teachers concerns in teaching students with disabilities in an urban public school district // International Journal of Disability, Development and Education. 2007. Vol. 4. P. 399–416 ; Kelly L. Adapted physical Education National Standards. National Consortium for Physical Education and Recreation for Individuals, 2006. 191 p.*).

Всемирная организация здравоохранения характеризует умственное здоровье, в положительном смысле, следующим образом. Умственное здоровье – это состояние здоровья, в котором человек осознает свои способности, справляется с допустимыми жизненными нагрузками, может продуктивно работать и способен внести свой вклад на благо общества.

Как утверждает S. K. Campbell, R. J. Palisano, D. W. Vander Linden (2006), умственное здоровье описывается как нечто большее, чем просто отсутствие психических расстройств или ограничений и ряд различных социальных, а также психологических и биологических факторов, которые могут представлять опасность для психического здоровья. Такие расстройства включают в себя широкий диапазон заболеваний, включая лёгкую степень депрессии, биполярное расстройство личности, шизофрения, послеродовая депрессия, психоз, деменция, тревожное расстройство (*Campbell S. K., Palisano R. J., Vander Linden D. W. Physical therapy for children. Philadelphia : Saunders, 2006*).

По мнению доктора Дэна Халла (2012), физическая активность играет важную роль в поддержке умственного здоровья и хорошего самочувствия посредством предотвращения психических заболеваний, и улучшения качества жизни тех, кто испытывает подобные заболевания (*Kim Y. S., Park Y. S., Allegrate J. P., Marks R. Relationship between physical activity and mental health // Research and Information Service Research Paper. 2012. № 55 (5). P. 458–463*).

Так, например, доказательства демонстрируют, что физическая активность

может снизить риск возникновения депрессии, деменции и болезни Альцгеймера (*Goodwin D., Watkinson J. Inclusive physical education from the perspective of students with physical disabilities // Adapted Physical Activity Quarterly. 2000. Vol. 17. P. 144–160 ; Kelly L. Adapted physical Education National Standards. P. 149 ; Wilhelmsen T., Sørensen M. Inclusion of Children with Disabilities in Physical Education: A Systematic Review of Literature from 2009 to 2015 // Adapted physical activity quarterly. 2017. Vol. 34 (3). P. 311–337).*

Также это показывает, что физическая активность может улучшить психологическое самочувствие посредством повышения аутоперцепции и самооценки, качества сна и настроения и уменьшением уровня тревоги и усталости (*Bult M. K., Verschuren O., Jongmans M. J., Lindeman E. What influences participation in leisure activities of children and youth with physical disabilities? A systematic review // Res Dev Disabil. 2011. Vol. 32 (5). P. 1521–1529 ; Westendorp M., Houwen S. Are gross motor skills and sports participation related in children with intellectual disabilities? // Res Dev Disabil. 2011. Vol. 32 (3). P. 1147–1153).*

Соотношение между улучшенным умственным здоровьем и физической активностью широко отражено в научных исследованиях (*Ainscow M. Moving Knowledge around: Strategies for Fostering Equity within Educational Systems // Journal of Educational Change. 2012. Vol. 13 (3). P. 289–310 ; Doody C. M., Doody O. Health promotion for people with intellectual disability and obesity // British Journal of Nursing. 2012. Vol. 21 (8). P. 460–465).*

Было доказано, что большой спектр заболеваний может быть облегчен при занятиях физической активностью, включая лёгкую степень депрессии, депрессивное расстройство тяжелой степени, некоторые аспекты шизофрении, деменции, наркотическую зависимость и аутистические расстройства (*Block M., Obrusnikova I. Inclusion in physical education: a review of the literature from 1995–2005 // Adapted Physical Activity Quarterly. 2007. Vol. 24, P. 103–124 ; Klavina A. Using peer-mediated instructions for students with severe and multiple disabilities in inclusive physical education: A multiple case study // European Journal of Adapted Physical Activity. 2008. Vol. 1 (2). P. 7–19 ; MacDonald M., Lord C., Ulrich D. The relationship of motor skills and social communicative skills in school-aged children with autism spectrum disorder // Adapted Physical Activity Quarterly. 2013. Vol. 30 (3). P. 271–282).*

В обобщении физической активности и психического здоровья лиц с интеллектуальными нарушениями, физическая активность может иметь положительные психосоциальные последствия. Эффект от систематических

занятий физкультурно-спортивной деятельностью может послужить не только развитию основных функций, органов и систем организма, но и для повышения самооценки занимающихся.

1.2 Особенности развития физических качеств лиц с интеллектуальными нарушениями

Как показывает практика и накопленный опыт, уже с ранних лет необходимо уделять особое внимание развитию физических качеств, т.к. они играют важную роль в бытовой адаптации лиц с ментальными нарушениями (Мoiseeva И. В., Крюков И. Г. Развитие способности к удержанию динамического равновесия у детей с умственной отсталостью 12-14 лет средствами футбол-аэробики // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры»*. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2016. С. 62).

Координационные способности наиболее ярко выражены в своем жизненном применении, а значит, требуют особого внимания в процессе физического развития ребенка (Лях В. И. *Координационные способности: диагностика и развитие*. Москва : Дивизион, 2006. 290 с.).

В исследованиях Е. Ю. Пелих (2011) говорится, что основными факторами, препятствующими развитию двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта, являются:

– низкий потенциал к развитию физических качеств, обусловленный состоянием центральной нервной системы;

– малый объем целенаправленной двигательной деятельности (Пелих Е. Ю. *Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук*. Санкт-Петербург, 2011. 166 с.).

У лиц с интеллектуальными нарушениями отмечаются выраженные

нарушения в координации движений: ошибки в дифференцировании мышечных усилий, спастика, скованность и неточность движений, нарушения в пространственной ориентировке и др. Также наблюдаются отставания на уровне мышечной, эндокринной, сенсорной систем, нарушены внимание, память, речь (Шапкина Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Москва : Советский спорт, 2001. С. 60).

Приведенные выше нарушения свидетельствуют о том, что процесс обучения двигательным навыкам лиц с интеллектуальными нарушениями может быть затруднен.

А. А. Шелехов (2017) в своих исследованиях отмечает, что в подавляющем большинстве случаев нарушение интеллекта у детей сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. Основной причиной, затрудняющей формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, что в свою очередь является следствием недостаточного уровня развития координационных способностей и дефектного состояния центральной нервной системы (Шелехов А. А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2017. 171 с.).

У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Значительно нарушена координация движений обеих рук и зрительный контроль, также снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами. Термин «моторная неловкость» наиболее точно характеризует уровень развития двигательной сферы ребёнка с интеллектуальными нарушениями (Там же).

Горская И. Ю. (2001), Бударин М. В., Кейно А. Ю. (2013) в своих исследованиях отмечают, что основными характеристиками развития физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями являются:

– нарушение точности движений, согласованности движений, чувства ритма,

ориентировки в пространстве, точности движений, статического и динамического равновесия (Бударин М. В., Кейно А. Ю. Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8-12 лет с умственной отсталостью. С. 276–283);

– отставания от здоровых сверстников в развитии основных физических качеств (силы, гибкости, быстроты и выносливости) (Горская И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Омск, 2001. 455 с.).

Для развития физических качеств у школьников с нарушением интеллекта следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Занятия физическими упражнениями способствуют решению этих целей, повышая функциональные возможности организма занимающихся.

Методы развития и совершенствования физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями схожи с их здоровыми сверстниками.

По мнению Ю. Ф. Курамшина, метод сопряженного развития физических качеств является наиболее эффективным и основан на органичном взаимодействии процессов развития физических способностей и формирования двигательных навыков и на возможности его регулирования (Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Советский спорт, 2010. 463 с.).

По данному принципу тренировочные воздействия должны соответствовать не только развитию необходимых способностей, но и умению использовать их в двигательной структуре конкретного упражнения. Для достижения необходимого результата следует подбирать специальные упражнения, направленные на одновременное развитие силы, выносливости и других способностей и на совершенствование отдельных элементов двигательного навыка или навыка в целом (Петикова Д. Л. Сопряженное развитие физических качеств и формирование основных движений детей 4-5 лет с учетом особенностей их мотивации к различным видам физкультурно-

спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2019. 24 с.

В настоящее время обучение и воспитание детей с интеллектуальными нарушениями регламентируется федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (*Васянина И. И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2016. 196 с. ; Евсева О. Э., Двейрина О. А., Аксенов А. В. Анализ программ по дисциплине «Физическая культура» в части данных о требованиях к уровню физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 80–94 ; Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617>).*

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основными задачами реализации содержания дисциплины «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» являются:

1) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;

2) воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

3) формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;

4) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной

физических нагрузок, адекватно их дозировать;

5) овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

б) коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

7) воспитание нравственных качеств и свойств личности (*Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)* : приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70760670/>).

В соответствии со статьей 79 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ получение образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями осуществляется по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанных учителями по адаптивному физическому воспитанию (*Высовень Г. И. Формирование рекреационной культуры школьников 12-13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом по-японски : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2016. 210 с. ; Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617>).

Далее приведем пример авторских программ по адаптивному физическому воспитанию педагогов, имеющих многолетний опыт работы с этой категорией детей.

Авторская программа учителя Н. С. Онуфриенко по предмету «Адаптивная физкультура» для 7 класса, реализуемая в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 18 Центрального района Санкт-Петербурга основывается на принципах Специального Олимпийского движения. Реализация основных задач данного движения заключается в обучении детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры элементарным жизненно

необходимым двигательным умениям и навыкам, среди которых укрепление здоровья, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера, развитие двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости), а также физическое, умственное и морально-волевое развитие личности школьника, социализации и интеграции его в обществе (Рабочие программы ГБОУ школы № 18 Центрального района Санкт-Петербурга. URL: http://sch18.ucoz.ru/index/rabochie_programmy/0-48).

В рабочей программе по физической культуре учителя А. В. Шibaева для учащихся 9 классов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 502 Кировского района Санкт-Петербурга реализуется решение задач оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционных направленности. Изучаемый материал отобран по видам двигательной активности и представлен в 4 разделах: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни», «Основные виды движений», «Дифференцированная двигательная деятельность», «Элементы спортивной деятельности» (Рабочие программы ГБОУ школы № 502 Кировского района Санкт-Петербург. URL: <https://school502.spb.ru/kopii-rabochih-programm>).

В государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе №17 Невского района Санкт-Петербург, рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 классов предусматривает приоритетными развитие следующих элементарных умений, таких как:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработка индивидуальных и групповых видов деятельности;
- формирование и развитие навыков самоконтроля и соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической активностью (Рабочие ГБОУ школы № 17 Невского района Санкт-Петербурга. URL: <http://spb17school.ru/svedeniya/obrazovanie/273-rabochie-programmy.html>).

Рабочая программа учителя Л. В. Сендецкой по предмету «Адаптивная физкультура» для 11 классов, реализуемая в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 18 Центрального района Санкт-Петербурга составлена с учетом физических, психофизических и интеллектуальных

возможностей учащихся, уровня их знаний, умений и навыков, полученных ранее. Материал, содержащийся в данной программе, разделен на четыре раздела: «Гимнастика» (специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития), «Легкая атлетика» (ходьба, бег, прыжки и метание), «Спортивные игры» (изучение спортивных игр, входящих в Специальное Олимпийское движение), «Упражнения на тренажерах» (тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся). При соответствующем обучении учащиеся должны получать удовольствие и пользу от занятий, а в итоге принять участие в соревнованиях Специальной Олимпиады (*Рабочие программы ГБОУ школы № 18 Центрального района Санкт-Петербурга. URL: http://sch18.ucoz.ru/index/rabochie_programmy/0-48*).

Анализ имеющихся рабочих программ, методик и технологий по предмету «Адаптивная физическая культура» показал недостаток комплексного подхода в развитии физических способностей у детей с интеллектуальными нарушениями, направленных на подготовку к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

Следует отметить, что программы педагогов по адаптивному физическому воспитанию детей с интеллектуальными нарушениями ориентированы на благоприятные (сенситивные) периоды развития основных физических качеств детей с нарушениями интеллекта.

«Сенситивные» (чувствительные) или критические периоды наиболее благоприятны для развития той или иной физической способности. Данные периоды играют особую роль в развитии организма человека, так как в это время организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Таким образом, если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, для того чтобы получить те же сдвиги в развитии физических качеств. При этом эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для физической способности может быть не только

нейтральной, но даже отрицательной (Курамышин Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры*. С. 154–156 ; Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры*. М. : Физкультура и спорт. 1991. 543 с.).

В связи с этим, данные периоды целесообразно учитывать при разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями с первой по восьмую степень. Следует отметить, что у различных авторов точные сроки периодизации данного явления у лиц с интеллектуальным нарушением разнятся. Связано это с различием подходов, методов тестирования физических качеств и индивидуальными особенностями этой категории лиц.

Следует отметить, что у лиц с интеллектуальными нарушениями динамика развития физических качеств имеет схожие физиологические признаки с их здоровыми сверстниками, но при этом может отставать на 2-3 года и иметь дисгармоничность развития. Поэтому для разработки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями мы опирались на данные сенситивных периодов развития физических качеств здоровых лиц по Л. П. Матвееву (таблица 2) (Матвеев Л. П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с.).

Таблица 2 – Учет сенситивных периодов при разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями (по Л. П. Матвееву)

Степень ВФСК ГТО (возраст)	Возрастная периодизация	Физические качества	Физические способности (по Л. П. Матвееву)	Сенситивные периоды развития физических способностей у детей (по Л. П. Матвееву)										
				Возраст										
				7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
I (6-8) II (9-10)	Младший школьник (7-11 лет)	Скоростные	Частота движений	М,Д	Д		Д		М					
			Скорость одиночного Движения			Д	М					М		
			Время двигательной реакции				Д	М				М		
		Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		Д	М			
			Динамический режим			Д	Д	М,Д	М			М		
III (11-12) IV (13-15)	Подросток (11-15 лет)	Выносливость	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М		
			Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М	
			Зона большой интенсивности		М	М,Д	М,Д	Д		Д		М	М	
			Зона умеренной интенсивности		М,Д		М				М	М		
		Сила	Собственно силовые				Д	Д		М			М,Д	
V (16-17)	Ранняя юность (старший школьник) (15-17 лет)	Скоростно-силовые			Д	М		Д	Д	М	М			
		Гибкость	Д	М,Д	Д		Д	М,Д		Д		Д		
		Скоростно-силовые												
		Координационные	Простые координации	М,Д	М,Д				Д		М			
			Сложные координации			Д	М		Д		М			
			Равновесие	Д	М,Д	Д		Д			М			
Точность движений			М,Д				Д		М					

Физическое развитие и двигательные способности лиц с интеллектуальными нарушениями после двадцатилетнего возраста напрямую зависят от степени дефекта и сопутствующих заболеваний, а также индивидуальных особенностей психической и эмоциональной сферы.

По этой причине требуется строгое соблюдение показаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и проведению спортивно-оздоровительной работы, направленной на коррекцию нарушения (Крюков И. Г., Аксенов А. В., Никифорова Н. В., Белодедова А. А. Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями // IX Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» : материалы Конгресса, 25–27 апреля 2019 года. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. С. 198–199).

Возрастная группа лиц с интеллектуальными нарушениями, относящаяся к четырнадцатой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) характерна риском развития преждевременного процесса старения организма. С возрастом у человека замедляются психические процессы, появляются поведенческие проблемы, что, в определенной степени усложняет жизнь, как самого человека, так и у его окружения.

Главной особенностью пожилого возраста лиц с интеллектуальными нарушениями является процесс старения, который представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме.

Для лиц пожилого возраста с нарушением интеллектуального развития присущи особенности эмоциональной сферы, такие как:

- повышенная тревожность;
- перепады настроения;
- боязнь одиночества;
- сентиментальность;
- нерешительность;
- неустойчивое настроение;

- потеря жизнерадостности;
- неуверенность в своих силах.

Однако даже после многолетнего перерыва, лица пожилого и старшего возраста успешно адаптируются к активному двигательному режиму (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Шелехов А. А. [и др.] *Формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к систематическим занятиям физической культурой и спортом на примере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : коллективная монография. Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2023. 309 с.*)

При разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями с девятой по восемнадцатую ступень целесообразно ориентироваться на эволюцию двигательной функции человека как процесс развития, совершенствования, который до определенного возраста является естественным эволюционным механизмом (Евсеева О. Э., Ладыгина Е. Б. *Формирование мотивации к активному долголетию у старших возрастных групп населения средствами адаптивной двигательной рекреации // Спорт, человек, здоровье : XI Международный Конгресс 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург : материалы Конгресса. Санкт-Петербург, 2023. С. 387–389.*)

По мнению С. П. Евсеева, С. С. Матвеевой (2022) в пожилом возрасте эволюция не является естественным процессом, и будет сводиться к ее наименьшему регрессу, то есть к противодействию инволюционным изменениям – позитивной стагнации (Евсеев С. П., Матвеева С. С. *Эволюция двигательной функции лиц пожилого возраста с двигательными нарушениями в процессе подготовки к выполнению норм и требований ВФСК ГТО для инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2022. № 2 (90). С. 25–26.*)

Понятие «позитивная стагнация» было заимствовано Шелеховым А. А. из экономики, где оно определяется как состояние, характеризующееся застоем, при котором не прослеживаются причины, как для роста производства, так и для спада (Там же).

Таким образом при разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями целесообразно использовать принцип «позитивной стагнации».

1.3 Медицинский допуск для занятий адаптивной физической культурой и спортом лиц с интеллектуальными нарушениями

Лица, имеющие интеллектуальные нарушения могут быть допущены до выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с нормативно-правовой базой в Российской Федерации (Аксенов А. В., Крюков И. Г. *Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. 2020. № 2 (82). С. 11–13).*

Центры тестирования, реализующие прием нормативов комплекса ГТО, обеспечивают организацию оказания медицинской помощи участникам испытаний (Ачкасов Е. Е., Машиковский Е. В., Левушкин С. П. *Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. 256 с.*).

Оказание медицинской помощи участникам выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинского пункта объекта спорта, на котором проводится сдача нормативов (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Крюков И. Г. *Повышение квалификации судей по видам спорта как необходимое условие реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2019. № 2 (78). С. 2–3 ; Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Крюков И. Г. *Подготовка специалистов к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в условиях Северо-Востока России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках проведения VII спортивных игр народов Республики Саха (Якутия). Якутск : Издательский дом СВФУ, 2019. С. 43–45).**

Медицинский допуск для занятий адаптивной физической культурой и спортом у лиц с интеллектуальными нарушениями осуществляется в соответствии с утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации приказом

№ 1144н от 23.10.2020 «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» *(Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях : приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н. URL: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/04/prikaz-minzdrava-rossii-ot-23.10.2020-n-1144n-ob-utverzhdeni.pdf>).*

Утвержденный нормативно-правовой документ вступил в силу с 1 января 2021 года и действует до 1 января 2027 года. В нем подробно описан порядок допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) здоровых граждан, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья *(Там же)*.

Врач по спортивной медицине согласно приложению № 2 приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации № 1144н от 23.10.2020 на основании наличия у лица группы инвалидности или ограничения в состоянии здоровья оформляет медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) *(Там же, с. 12)*.

Срок действия медицинского заключения может составлять до 1 года и будет зависеть от количества проведенных медицинских осмотров *(Там же, с. 14)*.

Цель медицинского осмотра лиц с интеллектуальными нарушениями заключается в определении состояния здоровья и определении группы здоровья для допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Специалистам, осуществляющим медицинский осмотр для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) следует руководствоваться следующими задачами, представленными в таблице 3.

Таблица 3 – Задачи медицинского осмотра для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) *(Там же, с. 37–38).*

№ п/п	Описание задач медицинского осмотра для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1	оценка уровня физического развития
2	определение уровня физической активности
3	выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом
4	выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом
5	определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений
6	определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья

При проведении медицинского осмотра лиц, желающих выполнить нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оформления заключения необходимо соблюдать следующие рекомендации для определения групп здоровья (таблица 4).

Таблица 4 – Рекомендации при проведении медицинского осмотра лиц с интеллектуальными нарушениями желающих выполнить нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Там же, с. 40).

№ п/п	Группа здоровья	Медицинская группа	Рекомендации при оформлении медицинского заключения
1	I группа	Основная	Врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейный врачом) врачом-педиатром) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья
2	II группа		
3	III группа	Подготовительная	Необходимо пройти дополнительное обследование и консультацию врача по спортивной медицине
4	IV группа	Специальная	К выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются
Медицинское заключение о допуске инвалидов и лиц с ограниченными возможностями оформляется на основании наличия у лица установленной группы инвалидности, а также ограничения здоровья и в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья указанного лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностях течения заболевания (состояния), а также выполняемой группы и ступени комплекса ГТО соответственного возраста (Там же, с. 40).			

Медицинский допуск для занятий адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для выполнения нормативов ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями выдается лицам, относящимся к основной медицинской группе.

Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе для занятий адаптивной физической культурой и для участия в комплексе ГТО допускаются после дополнительного медицинского осмотра (*Там же, с. 40*).

Проведение дополнительного осмотра врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и другие методы исследования осуществляются при выявлении клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Лица, относящиеся к специальной медицинской группе для занятий физической культурой, к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) не допускаются (*Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Филимонова С. И., Пелих Е. Ю. О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов специальных медицинских групп // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 6–8*).

1.4 Значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средства вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом населения страны, включая лиц с интеллектуальными нарушениями

Впервые в Российской Федерации Евсеевым С. П. (2016) была разработана концепция физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и активности» для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (*Аксенов А. В., Крюков И. Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс*

«Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов как первый шаг в адаптивную физическую культуру и адаптивный спорт // Дети, Общество. Будущее : материалы III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». Москва, 2020. С. 113–115).

Предложенный физкультурный комплекс направлен на приобщение лиц с инвалидностью к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, формированием у граждан установок на ведение здорового образа жизни и участия в физкультурно-спортивной деятельности, а также на повышение уровня осведомленности о возможности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями (*Евсеев С. П. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов. С. 1–4 ; Евсеева О. Э., Шелехов А. А., Титова А. В. Подготовка школьников 13-14 лет с интеллектуальными нарушениями к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов в процессе урока физической культуры // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов», 19 октября 2018 г. Санкт-Петербург, 2018. С. 10–12).*

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, занимающимися адаптивной физической культурой Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) может быть эффективным средством, позволяющим в процессе занятий:

– адаптивным физическим воспитанием – систематически заниматься двигательной активностью и поддерживать оптимальную физическую форму на протяжении всей жизни;

– адаптивным спортом – определить оптимальную спортивную дисциплину для последующего целенаправленного занятия;

– физической реабилитацией – стать инструментом восстановления или замещения утраченных функций;

– адаптивной двигательной рекреации – получить удовольствие, переключится с одного вида деятельности на другой (*Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. С. 72–80*);

– экстремальными видами двигательной активности – испытать свои способности в экстремальных условиях (погодные условия, топографическое

расположение спортивного объекта, где проходит тестирование и т.д.) и повышенном психоэмоциональном напряжении от участия в комплексе ГТО;

– креативными телесно-ориентированными практиками – проявить свои творческие способности в процессе подготовки к участию во ВФСК ГТО *(Там же)*.

Опираясь на труды Евсеева С. П. по адаптивной физической культуре и ее видов в «Теории и организации адаптивной физической культуры» (2016), есть все основания полагать, что ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями является мощным инструментом социальной адаптации и самоактуализации таких лиц в общество.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов открывает возможности для раскрытия спортивного, творческого потенциала, дает установки на активную жизненную позицию и позволяет лицам с ограниченными возможностями здоровья включиться в общество, достичь максимально высокого уровня жизни, а также приобщиться к регулярным занятиям физической культурой и спортом *(Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в практике тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц пожилого возраста с интеллектуальными. С. 49–53)*.

Важно отметить, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) может быть одним из эффективных средств, позволяющих объективно оценить уровень физической подготовленности занимающихся в процессе дополнительных занятий инклюзивным спортом, в рамках деятельности Всероссийской Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и «предспортом» по упрощенным правилам, отступающим от его базовых основ в рамках «Объединенного спорта» Специальной Олимпиады России *(Евсеев С. П., Щербаков В. Г., Аксенов А. В. Инклюзивный спорт: парадоксы, проблемы и пути их решения // Адаптивная физическая культура. 2023. № 3 (95). С. 31–35)*.

Для вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом, необходимо придерживаться рекомендаций, утвержденных Минспорта России к недельной двигательной активности населения страны, представленных

в таблице 5 (Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ Министерства спорта Российской Федерации № 117 от 22.02.2023. URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf> ; Шевцов А. В., Никифорова Н. В. Рекомендации к недельной двигательной активности для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов трудоспособного возраста различных нозологических групп // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2020 года. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. С. 174–190).

Для успешной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) еженедельный объем различных видов двигательной активности должен состоять не менее:

- 10 часов – с 1 по 3 ступень (возрастная группа от 6 до 11 лет);
- 11 часов – в 4 ступени (возрастная группа от 12 до 13 лет);
- 12 часов – с 5 по 7 ступень (возрастная группа от 14 до 19 лет);
- 13 часов – в 8 ступени (возрастная группа от 20 до 24 лет);
- 11 часов – с 9 по 10 ступень (возрастная группа от 25 до 34 лет);
- 10 часов – с 11 по 12 ступень (возрастная группа от 35 до 44 лет);
- 9 часов – в 13 ступени (возрастная группа от 45 до 49 лет);
- 8 часов – в 14 ступени (возрастная группа от 50 до 54 лет);
- 6 часов – с 15 по 18 ступень (возрастная группа от 55 до 70 лет и старше).

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов с 1 по 6 ступень (возрастная группа от 6 до 17 лет) и не менее 4 часов с 7 по 8 ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет) (Там же).

В отпускное время еженедельный объем двигательной активности должен составлять не менее 4 часов с 7 по 18 ступень (возрастная группа от 18 до 34 лет) и не менее 2 часов с 11 по 14 ступень (возрастная группа от 35 до 54 лет).

Таблица 5 – Рекомендации к недельной двигательной активности для подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО

№ п/п	Виды двигательной активности	Минимальная еженедельная физическая нагрузка (мин)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Утренняя гимнастика	80	80	80	105	175	175	160	160	160	160	160	160	120	120	140	140	140	140
2	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе.	135	135	135	135	135	135	90	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	В процессе учебного (рабочего) дня: физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего) дня, дыхательная гимнастика, водная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр.	120	120	120	120	100	100	75	90	100	100	100	100	100	100	-	-	-	-
4	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида.	120	120	120	120	120	140	150	140	180	180	180	180	140	120	100	90	90	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе спортивными играми.	200	200	200	200	200	200	285	300	220	220	200	200	185	180	170	180	180	180
Степень		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Возрастная группа, лет		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и >
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее (часов)		3	3	3	3	3	3	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее (часов)		-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	2	2	2	2	-	-	-	-

Для эффективного вовлечения лиц с интеллектуальными нарушениями в систематические занятия физической культурой и адаптивным спортом, в том числе к участию в комплексе ГТО рекомендовано придерживаться следующих форматов реализации:

- выставки;
- фестивали ВФСК ГТО для инвалидов;
- мастер-классы и открытые уроки;
- популяризация через средства массовой информации;
- уроки, занятия внеурочной формы и в системе дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях;
- тренировочные занятия в ДЮСШ и ДЮСАШ;
- проведение занятий по адаптивной физической культуре в ЦСРИДИ.

Одним из главных условий вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом население страны, включая лиц с интеллектуальными нарушениями является методическое обеспечение специалистов, участвующих в реализации ВФСК ГТО для инвалидов (*Крюков И. Г., Аксенов А. В. Развитие физических качеств у детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе подготовки к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2020 года. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. С. 63–67).*

В 2023 году научно-методическим центром по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, функционирующим на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург были разработаны методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (*Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов)*

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/648061c354fe8.pdf/>).

Для участия в физкультурном комплексе лицам с интеллектуальными нарушениями необходимо пройти обязательную регистрацию на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Также пройти регистрацию можно с помощью сотрудников центра тестирования, предварительно обратившись лично. Допускается направление в центр тестирования как личных, так и коллективных заявок (члены клубов, классы, учебные группы и т.д.) *(Там же)*.

Подводя итоги о значении ВФСК ГТО, как средства вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом лиц с интеллектуальными нарушениями можно отметить:

подготовка тестированию и выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на знаки отличия, дает возможность максимального погружения в социальную деятельность *(Аксенов А. В., Крюков И. Г. Социокультурная реабилитация лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : материалы V «Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 27-28 июня 2019 года. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. С. 27–30)*;

совместное участие во ВФСК ГТО здоровых лиц и лиц с интеллектуальными нарушениями на одной площадке в центре тестирования ГТО, даст возможность здоровым лицам узнать об особенностях таких людей, что будет способствовать разрушению сложившихся стереотипов в обществе о лицах с ментальными нарушениями;

Совместное выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с интеллектуальными нарушениями, имеющими одну половозрастную

группу, позволит сопоставить себя с другими участниками, имеющими схожие проблемы в состоянии здоровья.

Вышеописанное открывает перспективы, всем участникам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) регулярно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, посещать секции по адаптивному спорту. Все это будет способствовать формированию спортивной культуры инвалида с интеллектуальными нарушениями и откроет возможности дальнейшего развития инклюзии в обществе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 1

В настоящее время в Российской Федерации одним из приоритетных направлений государственной политики является повышение уровня качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов во всех сферах жизнедеятельности. Ключевыми ориентирами повышения качества жизни в сфере физической культуры инвалидов будут являться увеличение доступных средств адаптивной физической культуры для таких граждан, что в результате приведет к повышению процента доли населения с инвалидностью, систематически занимающихся адаптивной физической культурой.

В нашей стране одной из самых многочисленных нозологических групп инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья являются лица, имеющие интеллектуальные нарушения. Основное нарушение развития физических качеств у таких лиц выражено, в неравномерности сенситивных периодов, которое проявляется в отставании развития координационных способностей от их здоровых сверстников.

В результате анализа нормативно-правовой документации Российской Федерации, выявлено что данная категория лиц, по их основному диагнозу может быть допущена к занятиям физической культурой и спортом, в том числе к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями будет являться эффективным средством адаптивной физической культуры. Он будет положительно сказываться на формирование инклюзивной культуры, разрушая сложившиеся стереотипы в обществе о лицах с ментальными нарушениями.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями будет способствовать вовлечению данной нозологической группы в

систематические занятия адаптивной физической культуры, начиная с раннего возраста и на протяжении всей жизни. Наиболее успешно проявленные физические качества в ходе тестирования могут являться ориентиром для выбора спортивной дисциплины в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, что в свою очередь приведет к систематическим занятиям адаптивным спортом.

Для лиц пожилого возраста, имеющих ментальные нарушения Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) может способствовать торможению естественных физиологических процессов по угасанию двигательных функций организма, что несомненно будет способствовать повышению качества жизни в социуме.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– теория и методики физической культуры и спорта (Матвеев Л. П., Курамшин Ю. Ф., Выдрин В. М., Платонов В. Н., Пономарев Г. Н. и др.);

– теория и методика адаптивной физической культуры (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Дмитриев А. А., Шапкова Л. В., Барабаш О. А., Потапчук А. А., Шелехов А. А., и др.);

– Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (Уваров В. А., Маллаев Д. М., Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Левушкин С. П., Добровольский О. Б., Бобкова Е. Н., Зюрин Э. А. и др.);

– концепции и технологии разработки разделов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разработанных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Идрисова Г. З., Малиц В. Н., Томилова М. В. и др.), а также разделы Единой Всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Ольховая Т. И., Воробьев С. А. и др.);

В диссертационной работе использовались следующие методы исследования.

1) Анализ литературных источников по следующим направлениям:

– анатомо-физиологические и психофизиологические особенности лиц с интеллектуальными нарушениями;

– особенности развития физических качеств лиц с интеллектуальными нарушениями;

– медицинский допуск для занятий адаптивной физической культурой и спортом лиц с интеллектуальными нарушениями;

– значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО), как средства вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом населения страны, включая лиц с интеллектуальными нарушениями.

Анализ нормативных и правовых актов являлся одним из основных методов исследования и предусматривал изучение Федеральных законов, Указов Президента Российской Федерации, Постановлений и Распоряжений Правительства Российской Федерации, приказов Министерства спорта Российской Федерации и др. органов исполнительной власти, протоколов соревнований различного уровня спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (международных, Всероссийских, региональных); документальных материалов – нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2) Метод аппроксимации.

Аппроксимация (от латинского *approximare* – приближаться) – это замена одних математических объектов другими, в том или ином смысле близкими к исходным. При интерполировании интерполирующая функция строго проходит через узловые точки таблицы вследствие того, что количество коэффициентов в интерполирующей функции равно количеству табличных значений (*Аппроксимация функций*. URL: <https://vgasu.ru/attachments/aproximacia.pdf>).

Авторы Евсеев С. П., Сороколетов П. В., Евсеева О. Э. (2016), применившие метод аппроксимации для определения функции, описывающей:

– изменение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с его структурой – по 11 ступеням и 16 возрастным группам для здоровых лиц, а также лиц с интеллектуальными нарушениями;

– динамику нормативов Единой Всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК) по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (спортивным дисциплинам), и здоровых.

Полученные данные использовались в дальнейшем для экстраполяции и

интерполяции имеющихся табличных данных.

Экстраполяция позволила получить численное значение нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями, сопоставимое с возрастом для выполнения минимальных требований для присвоения III юношеского разряда по спортивной дисциплине в рамках ЕВСК для лиц с интеллектуальными нарушениями (Евсеев С. П., Сороколетов П. В., Евсеева О. Э. *Алгоритмы определения корректировочных коэффициентов для разработки нормативов для тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2016 № 1. С. 18–22 ; Евсеева О. Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт-Петербург, 2018. С. 176–190).*

Интерполяция применялась для получения численных значений нормативов для градации возраста занимающихся, выполняющих нормы ВФСК ГТО по трем уровням сложности (золотой, серебряный, бронзовый знаки отличия).

Интерполяция использовалась также для коррекции эмпирических значений нормативов (тестов), которые значительно отличаются от характера поведения выявленной функции. Например, улучшение результата норматива в период угасания уровня развития того или иного физического качества (*Там же*).

3) Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование проводилось по индивидуальным протоколам тестирования уровня физической подготовленности инвалидов с интеллектуальными нарушениями. Протоколы были разработаны в результате анализа Единой Всероссийской спортивной классификации и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (приложение Д). Всего в педагогическом тестировании приняло участие 2062 человека с интеллектуальными нарушениями из 13 субъектах Российской Федерации.

4) Метод математико-статистической обработки данных.

Для обработки данных, с целью корректировки норм Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, полученных после педагогического тестирования в диссертационной работе, использовались методы математической статистики и анализа результатов исследования.

Для обработки данных применялась компьютерная программа статистической обработки STATGRAPHICS PLUS for WINDOWS (Катранов А. Г., Самсонова А. В. *Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований. Санкт-Петербург : СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. 131 с. ; Барникова И. Э. Компьютерная обработка экспериментальных данных в педагогике и биомеханике в области физической культуры и спорта. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2016. 184 с.*)

В связи с большим объемом выборки (более 2062 человек), для определения количества выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями применялся частотный анализ. С этой целью строилась частотная таблица, отражающая распределение результатов, после чего устанавливались верхняя и нижняя границы интервалов группировки и определялось количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнявших нормативы ВФСК ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак.

5) Методы литературно-графического оформления результатов исследования.

2.2 Организация исследования

Диссертационная работа подготовлена в рамках выполнения научно-исследовательской работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений» на 2017-2020 годы по государственному заданию, в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1298 от 16 декабря 2016 года.

Исследование проводилось с 2016 по 2023 годы и включало в себя четыре этапа.

Первый этап (2016-2017 гг.). На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы, была выбрана тема исследования, был разработан план работы, подобраны меты исследования, проводился сравнительный анализ соревновательной деятельности и норм Единой Всероссийской спортивной классификации здоровых спортсменов, а также спортсменов с интеллектуальными нарушениями и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Был разработан алгоритм по определению адекватных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Второй этап (2017-2019 гг.). На этом этапе была проведена разработка норм ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями по 11 ступеням и 16 возрастным группам, педагогическое тестирование (апробация) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Третий этап (2019-2022 гг.). На данном этапе проводилось внедрение в практику разработанных норм ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями, был проведен анализ и обобщение статистических данных по участию лиц с интеллектуальными нарушениями во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в Российской Федерации согласно утвержденным нормативам испытаниям (тестам) для лиц с интеллектуальными нарушениями (приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 от 12.02.2019) (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 марта 2019 г. рег. № 54013).

Четвертый этап (2022-2023 гг.). На данном этапе была произведена корректировка действующих норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными

нарушениями. Во исполнении постановления Правительства Российской Федерации № 33 от 17.01.2023 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) была изменена структура комплекса ГТО. Количество ступеней и возрастных групп было увеличено до 18.

Все изменения вошли в основу государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства спорта Российской Федерации № 117 от 22.02.2023) (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 марта 2023 г. рег.№ 72751).

Также на данном этапе применялся метод математико-статистической обработки экспериментальных данных, проводилось теоретическое обоснование эмпирического материала диссертационного исследования и оформление текста в соответствии с требованиями, предъявляемым к диссертационным работам данного уровня.

ГЛАВА 3 РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

3.1 Основные принципы по разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями

Перед современным обществом стоит важная задача обеспечения благоприятных условий для воспитания, образования, трудовой деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями, с целью их дальнейшего полноценного включения в общество (Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г., Аксенова С. С. *Социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов в процессе подготовки к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : материалы VII Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2023. С. 136–139).*

Имеющиеся стереотипы в обществе об ограниченной двигательной деятельности инвалидов порождают у данной категории лиц неуверенность в собственных силах, способствуют формированию страхов и комплексов, приводящих к снижению двигательной активности (Евсеева О. Э. *Отношение специалистов к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов : монография. Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. 138 с.*).

Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) лиц с интеллектуальными нарушениями будет способствовать изменению стереотипного мнения общества и сможет благоприятно повлиять не только на эмоциональное состояние инвалида, но и побороть неуверенность в собственных силах (Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов как первый шаг в адаптивную физическую культуру и адаптивный спорт //*

Дети, Общество. Будущее : материалы III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». Москва, 2020. С. 113–115 ; Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г. Комплексный подход в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 26. Санкт-Петербург, 2019. С. 15–17).

В связи с вышесказанным, профессором Евсеевым С. П. (2016) были сформулированы шесть основополагающих принципов, на которые должны опираться разработчики норм ВФСК ГТО для инвалидов, в частности для лиц с интеллектуальными нарушениями, представленные на рисунке 1.

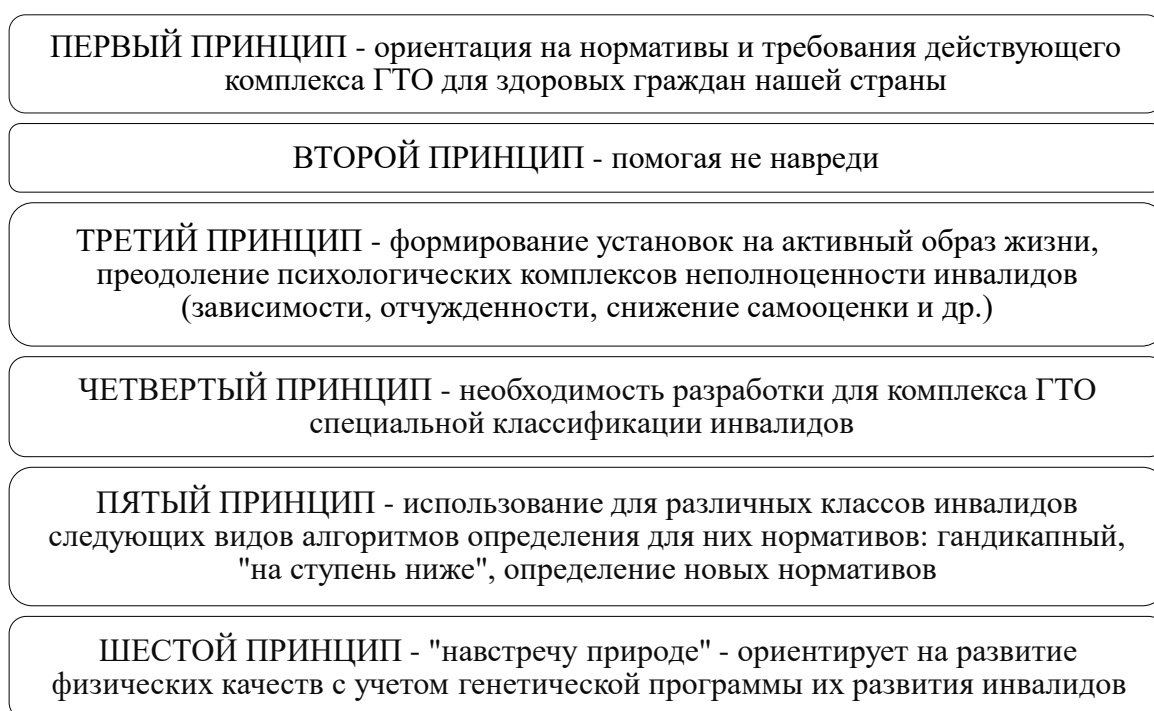


Рисунок 1 – Принципы ВФСК ГТО для инвалидов (Евсеев С.П., 2016)

1) Первый принцип. Учет нормативов и требований комплекса ГТО для здоровых граждан. Этот принцип является ключевым при определении норм ВФСК ГТО для лиц инвалидов, напрямую связан с Конвенцией ООН о правах инвалидов, стандартными правилами ООН об обеспечении равных возможностей для инвалидов, а также идеями равноправного включения данной категории граждан в социум и создании необходимой для этого нормативно-правовой базы (Томилова М. В., Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В. Выбор нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО) для использования их в тестировании инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2016. № 1 (65). С. 9–12).

В этой связи возникает потребность в адаптации норм и требований комплекса ГТО для инвалидов на основании утвержденных и действующих нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для здоровых граждан.

Для адаптации норм и требований комплекса ГТО для здоровых граждан необходимо провести корректировку норм и требований действующего комплекса ГТО (*Евсеев С. П. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов. С. 1–2).*

2) Второй принцип. «Помогая не навреди». Этот принцип заключается в том, что каждый специалист, участвующий в подготовке лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО должен адекватно подбирать физическую нагрузку и рекомендовать испытания (тесты) с учетом двигательных возможностей участников. Специалисты, участвующие в приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов должны объективно оценивать способности участников физкультурного комплекса, не завышая результаты из-за гуманистических побуждений. Результаты должны соответствовать нормативам по трём уровням сложности (золото, серебро, бронза), для того, чтобы в будущем участники комплекса стремились улучшить свои результаты или подтвердить знак отличия в последующей возрастной ступени, систематически занимаясь физкультурно-спортивной деятельностью.

3) Третий принцип. Установка на формирование активного образа жизни, направленное на преодоление психологических комплексов неполноценности. Данный принцип заключается в ориентации на самого себя, на соблюдение рекомендаций ежедневной двигательной активности под контролем специалистов в сферах здравоохранения, социальной защиты, образования и физической культуры, а не только в обращении за медицинской помощью и приемом медикаментозных средств, биодобавок. Воплощение этого принципа

позволяет удовлетворить потребности инвалида в самореализации своих возможностей, учитывая индивидуальные особенности (Евсеев С. П., Таймазов В. А., Евсеева О. Э. *Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Адаптивная физическая культура. 2016. № 1. С. 6–8).*

4) Четвертый принцип состоит в определении таких адаптированных к особенностям инвалидов требований к уровню их физической подготовленности, которые бы учитывали влияние на результат испытаний (тестов) именно особенностей болезни (дефекта), а не показателей реального или актуального состояния инвалидов (Там же).

5) Пятый принцип «Навстречу природе» – ориентирует на необходимость учета генетической предрасположенности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к тому или иному виду двигательной активности (Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Аксенов А.В., Вишнякова Ю.Ю., Шелехов А.А. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: концепция, состояние, перспективы развития // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20, № S1. С. 27–45).*

6) Шестой принцип заключается в необходимости разработки специальной для данного комплекса классификации инвалидов, в связи с невозможностью использования для этих целей их разделение на классы, применяющее в нашей стране и мире (Евсеев С. П., Таймазов В. А., Евсеева О. Э. *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. 6–8 ; Евсеев С. П. [и др.] Современное состояние апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений. С. 21).*

Данные принципы были определены с учетом проведенного анализа научно-методической литературы, законодательных, нормативно-правовых актов, передового опыта специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, а также с учетом опыта специалистов, участвующих в

возрождении Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здорового населения страны (*Там же ; Маллаев Д. М. Комплекс ГТО в школе для слепых детей. М., 1986. 68 с. ; Уваров В. А. Экспериментальное обоснование содержания и уровней норм I ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» СССР : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1974. 26 с.*).

3.2 Анализ результатов соревновательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями

Целесообразность разработки государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов, имеющих интеллектуальные нарушения, подтвердила необходимость проведения тщательной работы, в частности, анализа результатов соревновательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями для перечня спортивных дисциплин, представленных в нормативах испытаний (тестах) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (*Баряев А. А., Воробьев С. А., Ворошин И. Н. Анализ результатов соревновательной деятельности в рамках Паралимпийского и Сурдлимпийского движения по спортивным дисциплинам, представленным в нормативах комплекса «Готов к труду и обороне» // Адаптивная физическая культура. 2016 № 1. С. 35–36.*).

Для анализа соревновательной деятельности были выбраны следующие виды нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а именно:

- бег 60 метров;
- бег 100 метров;
- бег 1500 метров;
- прыжок в длину с разбега;
- плавание 50 метров;
- бег на лыжах 5 километров (*Там же*).

Отобранные с целью анализа нормативы соответствуют спортивным дисциплинам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика,

плавание, лыжные гонки).

Были проанализированы протоколы результатов соревнований, проводимых: Международной спортивной Федерацией для лиц с нарушениями интеллекта, Международным Паралимпийским комитетом для определенных спортивных дисциплин, указанных выше на соревнованиях:

- Чемпионаты России (2012-2015 гг.);
- Первенство России (2015);
- Чемпионаты Европы (2012-2015);
- Чемпионаты мира (2013-2015);
- Паралимпийские игры (2012) *(Там же, с. 36)*.

С результатами победителей указанных соревнований можно ознакомиться в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты победителей соревнований различного уровня, проводимых в рамках Паралимпийского движения среди лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплинах, представленных во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Соревнования год проведения			Спортивные дисциплины									
			бег на дистанцию (мин,с)				прыжок в длину с разбега м	лыжные гонки 5 км, мин		плавание 50 м, с		
			60 м	100 м	1500 м	3000 м		свободный стиль	класси- ческий стиль	брасс	вольный стиль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Паралимпийские игры	2012	М	X	X	3:58,49	X	7,25	X	X	X	X	
		Ж	X	X	4:35,26	X	6,00	X	X	X	X	
Чемпионат мира	2013	М	X	ИНАС 11,29	ИНАС – 3:55,22; МПК – 3:57,51	10:00,43	7,15	X	X	ИНАС – 32,18	ИНАС – 26,18	
		Ж	X	ИНАС – 12,98	ИНАС – 4:37,46; МПК – 4:40,50	X	6,09	X	X	ИНАС – 39,25	ИНАС – 30,30	
	2014	М	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Ж	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2015	М	X	X	3:56,50	X	7,35	X	X	X	X	X
		Ж	X	X	4:28,58	X	5,67	14:55,10	X	X	X	X
Чемпионат мира в закрытом помещении	2014	М	7,06	X	4:01,07	9:19,35	6,94	X	X	X	X	
		Ж	8,22	X	4:42,13	10:05,49	5,54	X	X	X	X	

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Чемпионат Европы	2012	М	Х	ИНАС – 11,39	ИНАС – 4:04,65; МПК – 4:01,10	10:23,13	ИНАС – 6,66	Х	17:49,5	Х	Х
		Ж	Х	ИНАС – 13,70	ИНАС – 4:56,19; МПК – 4:23,37	Х	ИНАС – 5,88	18:57,10	Х	Х	Х
	2014	М	Х	ИНАС - 11,22	ИНАС – 3:55,65; МПК – 4:00,08	10:12,20	ИНАС – 6,88; МПК – 7,16	Х	Х	Х	Х
		Ж	Х	ИНАС – 12,95	ИНАС – 4:37,41; МПК – 4:59,33	Х	ИНАС – 5,50; МПК – 5,44	Х	Х	Х	Х
Чемпионат Европы в закрытом помещении	2013	М	7,43	Х	3:58,83	9:00,93	7,22	Х	Х	Х	Х
		Ж	8,44	Х	4:57,76	11:43,74	5,79	Х	Х	Х	Х
	2015	М	7,16	Х	3:57,77	8:41,84	6,64	Х	Х	Х	25,84
		Ж	8,38	Х	5:11,65	11:03,05	5,05	Х	Х	Х	28,71
Чемпионат России	2014	М	Х	Х	3:58,10	Х	6,25	Х	Х	Х	Х
		Ж	Х	Х	5:04,00	Х	4,97	Х	Х	Х	Х
	2015	М	Х	11,89	3:55,52	9:07,08	6,46	Х	12:33,30	Х	30,78
		Ж	Х	13,68	5:01,41	10:39,73	5,27	13:55,40	Х	Х	31,44
Чемпионат России в закрытом помещении	2012	М	Х	Х	3:57,60	Х	6,51	Х	Х	Х	Х
		Ж	Х	Х	5:24,60	Х	5,29	Х	Х	Х	Х
	2013	М	Х	Х	3:59,80	Х	6,57	Х	Х	Х	Х
		Ж	Х	Х	5:09,20	Х	5,34	Х	Х	Х	Х

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Чемпионат России в закрытом помещении	2014	М	X	X	4:40,50	X	6,31	X	X	X	X
		Ж	X	X	5:54,20	X	5,02	X	X	X	X
	2015	М	7,59	X	3:59,14	8:55,41	X	X	X	X	X
		Ж	8,31	X	5,08,34	Н	X	X	X	X	X
		М	з/п – 8,73	12,16	4:24,32; з/п - 5:01,74	10:09,37; з/п – 10:45.17	5,78	X	Юн. – 15:13,4	X	X
Первенство России	2015	Ж	з/п – 9,21	14,39	5:33,35; з/п – 5:12,27	12:17,98; з/п - Н	4,29	Дев. – 14:02,6	X	X	X

Примечание: Н – нет данных; з/п – закрытые помещения; ИНАС – Международная спортивная Федерация для лиц с нарушениями интеллекта;
МПК – Международный Паралимпийский комитет

Далее обратимся к действующим государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2016 г. № 1283. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71478108>).

При нормативе «бег 60 м» по государственным требованиям ВФСК ГТО для здоровых граждан, данное испытание входит в обязательные тесты для 2-4 ступеней (9-15 лет) у мальчиков и девочек (таблица 7). Норматив находится в диапазоне от 8,7 до 12,0 секунд у мальчиков и от 9,6 до 12,9 секунд у девочек.

Таблица 7 – Нормативы испытаний (тесты) комплекса ГТО по бегу на 60 метров, с

Ступень (возраст)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
2 ступень (9-10 лет)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
3 ступень (11-12 лет)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
4 ступень (13-15 лет)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6

На чемпионате Европы в 2013 году в закрытых помещениях в дисциплине легкой атлетики результат 7,43 секунды у мужчин, превышает изменение диапазона норм комплекса ГТО (таблица б); у женщин лучший результат – 8,44 секунды, который также может соответствовать золотому знаку в данной дисциплине.

На Чемпионате мира 2014 года в закрытых помещениях лучший результат у мужчин был 7,06 секунды, а у женщин – 8,22 секунды, что также

соответствует золотому знаку в конкретном испытании ВФСК ГТО.

Анализ протоколов Первенства России 2015 года, Чемпионата России 2015 года, Чемпионата Европы 2015 года в закрытых помещениях продемонстрировал, что лучший результат 8,73 секунды у мужчин (Первенство России 2015) совпадает с показателем золотого знака 4 ступени ВФСК ГТО, у женщин полученный результат – 9,21 секунды превышает показатель для данной ступени. Также при анализе результаты Чемпионата России 2015 года и Чемпионата Европы 2015 года превышают нормативы испытания (тесты) во всех ступенях и половозрастных группах.

Тест «бег 100 м», который входит в обязательные испытания ВФСК ГТО для 5-6 ступеней (возрастная группа от 16 до 17 лет и от 18 до 29 лет) находится в пределах 13,8-15,0 секунд у мужчин и 16,3-17,9 секунд у женщин (таблица 8).

Таблица 8 – Нормативы испытаний (тесты) ВФСК ГТО по бегу на 100 метров, с

Ступень (возраст)	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
5 ступень (16-17 лет)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
6 ступень (18-24 лет)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
6 ступень (25-29 лет)	15,0	14,6	13,9	17,9	17,5	16,8

Проведенный анализ протоколов соревнований (таблица 6) ранга чемпионатов Европы (2012 и 2014), чемпионата мира 2013 года и результатов, показанных на чемпионате и первенстве России 2015 года, показал, что все достигнутые победителями результаты значительно превышают нормы перечисленных ступеней, указанных выше (таблица 8).

Дистанция по бегу на 1500 метров входит в перечень нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для третьей ступени (возрастная группа от 11 до 12 лет). Результаты на знаки отличия ГТО варьируются у мальчиков от 7,10 до 8,35 минут, а у девочек от 8,00 до 8,55 минут (таблица 9).

Опираясь на анализ протоколов по результатам соревнований в легкой

атлетике на данной дистанции можно наблюдать вариацию диапазона результатов у мужчин от 3:55,22 до 5:01,74 минуты и от 4:28,50 до 5:24,60 минуты – у женщин. Исследования демонстрируют возможность выполнения лицами с интеллектуальными нарушениями бега на 1500 метров в рамках утвержденных норм ГТО.

Таблица 9 – Нормативы испытаний (тесты) ВФСК ГТО по бегу на 1500 метров, с

Степень (возраст)	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
3 степень (11-12 лет)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00

При приеме норматива бег на 3 км на четвертой ступени (возрастная группа 13-15 лет) результаты выполнения норматива засчитываются без учета времени. На 5 ступени (от 16 до 17 лет) у мальчиков результат бега на 3 км допускается в интервале от 13,10 до 15,10 минут.

В возрастной группе от 18 до 29 лет (6 ступень) – результат дистанции 3 км для мужчин допускается в пределах от 12,10 до 14,50 минут.

На седьмой ступени (30-39 лет) результат при беге на 3 км для мужчин допускается в интервале от 12,50 до 15,30 минут. На VIII ступени (40-49 лет) для выполнения бега на 3 км как у мужчин, так и у женщин, норматив принимается «без учета времени». На девятой ступени (50-59 лет) в качестве альтернативы участникам предлагается норматив бег на 3 км без учета времени.

Проанализировав данные соревновательной деятельности по спортивным дисциплинам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, которые входят в нормативную базу ВФСК ГТО, были обнаружены результаты от 8:41,84 до 10:45,10 минут у мужчин, а у женщин от 10:05,49 до 12:17,98 минут, что говорит о возможности выполнения данного норматива ВФСК ГТО для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения.

В соответствии с утвержденными государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) норматив «Прыжок в длину с разбега» входит в обязательные испытания по выбору для I-VI ступеней (Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Добровольский О. Б. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. 208 с.). Нормативы данного теста представлены в таблице 10.

По результатам проведенного анализа результатов соревновательной деятельности (таблица 6), результатов составили от 6,25 до 7,35 метров у мужчин, а у женщин от 4,97 до 6,09 метров (соответствует показателям выполнения норм на знаки отличия для здоровых граждан).

Следовательно, можно полагать, что регламент норматива «Прыжок в длину с разбега» допустим для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Таблица 10 – Нормативы испытаний (тесты) ВФСК ГТО для прыжка в длину с разбега, см

Ступень (возраст)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
2 ступень (9-10 лет)	190	220	290	190	200	260
3 ступень (11-12 лет)	280	290	330	240	260	300
4 ступень (13-15 лет)	330	350	390	280	290	330
5 ступень (16-17 лет)	360	380	440	310	320	360
6 ступень (18-24 года)	380	390	430	270	290	320

При выполнении норматива «Бег на лыжах 5 км» участникам тестирования разрешается сдача испытания (теста) любым стилем, регламентирующим передвижения на лыжах. При проведении анализа были учтены результаты соревнований по лыжным гонкам, которые показали итоги бега на лыжах 5 км у мужчин от 12:33,3 до 17:49,5 минут в классическом стиле, а у женщин от 13:55,0

до 18:57,1 минуты в свободном стиле.

Вышеописанные результаты позволяют сделать вывод о возможности бега на лыжах для лиц с интеллектуальными нарушениями в рамках участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и выполнения норматива на знаки отличия (таблица 11).

Таблица 11 – Нормативы испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по бегу на лыжах 5 км, мин

Степень (возраст)	Результат, соответствующий виду знака		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
4 степень – для юношей 13-15 лет	28,00	27,15	26,00
5 степень – для юношей 16-17 лет	25,40	25,00	23,40
6 степень – для мужчин 18-24 лет	26,30	25,30	23,30
6 степень – для мужчин 25-29 лет	27,00	26,00	24,00
6 степень – для женщин 18-24 лет	37,00	35,00	31,00
6 степень – для женщин 25-29 лет	38,00	36,00	32,00
7 степень – для мужчин 30-34 лет	27,30	27,00	26,00
7 степень – для мужчин 35-39 лет	30,00	29,00	27,00
7 степень – для женщин 30-34 лет	39,00	37,00	33,00
7 степень – для женщин 35-39 лет	40,00	38,00	34,00
8 степень – для мужчин 40-44 лет	+		
8 степень – для мужчин 45-49 лет	+		
9 степень – для мужчин 50-54 лет	+		
9 степень – для мужчин 55-59 лет	+		

Примечание: знак «+» обозначает «без учета времени»

В методических рекомендациях по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО в нормативе «Плавание 50 м» нет определенного требования по стилю плавания к участникам тестирования. При анализе данных учитывались результаты соревнований по плаванию стилями: брасс и вольный. Нормативы по данному тесту представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Нормативы испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по плаванию 50 метров, мин

Ступень (возраст)	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень (6-8 лет)	-	-	-	-	-	-
2 ступень (9-10) лет	-	-	-	-	-	-
3 ступень (11-12) лет	+	+	0,50	+	+	1,05
4 ступень (13-15) лет	+	+	0,43	+	+	1,05
5 ступень (16-17) лет	+	+	0,41	+	+	1,10
6 ступень (18-24) лет	+	+	0,42	+	+	1,10
6 ступень (25-29) лет	+	+	0,43	+	+	1,14
7 ступень (30-34) лет	+	+	0,45	+	+	1,25
7 ступень (35-39) лет	+	+	0,48	+	+	1,30
8 ступень (40-49) лет	+			+		
9 ступень (50-59) лет	+			+		
10 ступень (60-69) лет	+			+		
11 ступень (70 лет и старше)	+			+		

Примечание: знак «+» обозначает «без учета времени»

На дистанции 50 метров, выполненной стилем «басс» наилучший результат – 32,18 секунды у мужчин, а у женщин – 39,25 секунды, а дисциплина, выполненная в вольным стиле, имела результат у мужчин от 25,84 до 30,78 секунд у мужчин, (от 28,71 до 31,44 секунд) у женщин.

Проведенный анализ свидетельствует, о возможности сдачи нормативов по плаванию на 50 метров в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для мужчин и женщин с интеллектуальными нарушениями.

3.3 Анализ норм, требований и условий Единой Всероссийской спортивной классификации в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями

Признание Международным Паралимпийским комитетом спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 года в Лондоне, дало мощный толчок для развития данного направления адаптивного спорта (Евсеев С. П. *Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития // Адаптивная физическая культура. 2012. № 2 (50). С. 2–11 ; Евсеев С. П. Современное состояние и перспективы развития адаптивного спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями и психологическими особенностями // Психическое здоровье и образование : сборник научных статей по материалам II Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». Москва : ИД Городец, 2018. С. 460–461).*

В мире и в Российской Федерации спорт лиц с интеллектуальными нарушениями развивается в рамках двух направлений: в рамках Специального Олимпийского движения и в рамках Паралимпийского движения. На сегодняшний день в нашей стране развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями по данным направлениям активно развивается как в рамках правового поля и на практике (Евсеев С. П., Ольховая Т. И. *Актуальные вопросы и эффективное управление спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации и мире. Санкт-Петербург : Аргус СПб, 2020. 120 с. ; Евсеев С. П., Ольховая Т. И., Евсеева О. Э., Вишнякова Ю. Ю., Шелехов А. А., Аксенов А. В., Никифорова Н. В., Крюков И. Г. К вопросу о Концепции наследия Всемирных зимних игр Специальной Олимпиады 2022 года в Казани // Адаптивная физическая культура. 2021. № 1 (85). С. 2–7 ; Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: <https://base.garant.ru/12157560/>).*

Впервые спорт лиц с интеллектуальными нарушениями был включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию в 2014 году (Аксенова Н. Н. *Обоснование норм, требований и условий единой Всероссийской спортивной классификации для лиц с интеллектуальными нарушениями в игровых спортивных дисциплинах : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2019. 176 с.*).

Анализ норм, требований и условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями был проведен по тем спортивным дисциплинам, которые представлены в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Ворошин И. Н., Воробьев С. А. Баряев А. А. Сравнение нормативов комплекса ГТО и нормативов ЕВСК Паралимпийских видов спорта // *Адаптивная физическая культура*. 2016. № 1 (65). С.34–35).

Для решения данной задачи были отобраны следующие виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО, которые соответствуют спортивным дисциплинам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: легкая атлетика, плавание, лыжные гонки (Там же). Данные нормативы испытания (тесты) представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО, для анализа норм, требований и условий Единой Всероссийской спортивной классификации в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями

№ п/п	Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Спортивные дисциплины спорта ЛИН
1	Бег 60 метров	Легкая атлетика
2	Бег 100 метров	
3	Бег 1500 метров	
4	Прыжок в длину с разбега	
5	Плавание 50 метров	Плавание
6	Передвижение на лыжах 5 километров	Лыжные гонки

В таблице 14 представлены данные по нормативам ЕВСК 2014-2017 гг. по требованиям для присвоения званий (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта) и разрядов (I-III спортивный разряд, а также I-III юношеский разряд) по спортивным дисциплинам.

Таблица 14 – Нормативы Единой Всероссийской спортивной классификации 2014-2017 гг. спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплинах (легкая атлетика, лыжные гонки, плавание), представленных во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Спортивные дисциплины		Разрядные требования								
		МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (юн)	II (юн)	III (юн)
Бег 60м, с	М	7,35	7,65	7,94	8,24	8,64	9,04	9,44	9,94	10,54
	Ж	7,90	8,20	8,64	9,04	9,64	10,34	10,84	11,74	12,94
Бег 100м, с	М	11,45	12,05	12,74	13,14	13,54	13,94	14,44	15,04	16,24
	Ж	12,90	13,35	13,74	14,54	15,34	16,34	17,04	17,94	18,94
Бег 1500 м, мин	М	4.07,70	4.16,80	4.29,30	4.44,10	5.01,10	5.23,20	5.52,20	6.15,00	7.00,40
	Ж	4.42,10	4.55,40	5.16,00	5.39,00	6.02,00	6.30,00	6.59,50	7.22,50	8.14,20
Бег 3000 м, мин	М	8.57,00	9.10,00	9.35,00	10.05,00	10.45,00	11.25,00	12.05,0	13.00,00	14.20,00
	Ж	10.30,00	11.00,00	11.30,00	12.30,00	13.30,00	14.30,00	15.30,0	16.30,00	17.00,00
Прыжок в длину с разбега, м	М	6,69	6,35	5,93	5,64	5,22	4,68	4,18	3,76	3,34
	Ж	5,10	4,80	4,60	4,30	3,90	3,60	3,30	3,00	2,70
Лыжные гонки 5 км св/ст, мин	М	X	X	X	18.34,3	20.49,0	23.38,7	27.11,3	31.34,1	36.50,7
	Ж	X	X	X	21.39,5	24.14,4	27.29,5	31.37,0	36.38,3	42.48,7
Лыжные гонки 5 км кл/ст, мин	М	X	X	X	19.43,4	21.55,9	24.40,9	28.05,2	32.14,5	37.11,0
	Ж	X	X	X	23.01,1	25.32,9	28.41,4	32.34,5	37.19,6	43.00,4
Плавание, брасс 50 м, с	М	31,89	33,95	35,77	38,04	42,01	46,55	52,79	1.04,15	1.15,51
	Ж	37,95	40,66	42,95	45,34	50,09	56,07	1.03,21	1.15,17	1.27,1
Плавание, в/ст. 50 м, с	М	26,46	27,56	28,74	30,51	33,43	36,97	42,83	54,57	1.06,33
	Ж	29,98	31,59	33,37	35,12	38,62	42,74	47,99	59,72	1.11,42

Норматив «Бег 60 метров». В соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) данное испытание включено в перечень обязательных испытаний для 2, 3, 4 ступеней (возрастная группа от 9 до 15 лет) у мальчиков и девочек. Норматив находится в интервале от 8,7 до 12,0 секунд у мальчиков и у девочек от 9,6 до 12,9 секунд.

Исходя из возрастных ступеней ВФСК ГТО, в данный интервал попадают нормативы II и III взрослого разрядов для мужчин и женщин, а также всех юношеских разрядов для юношей и для девушек. Для получения II взрослого разряда у мужчин необходимо показать 8,64 секунды, у женщин 9,64 секунды. Общий анализ демонстрирует, что норматив «Бег на 60 метров» доступен лицам с интеллектуальными нарушениями, разрядные требования лежат в рамках утвержденных норм действующего Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых лиц *(Там же, с. 34)*.

Норматив «Бег 100 метров» также включен во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный норматив включен в 5 и 6 ступень (возрастная группа 16-29 лет), норматив находится в диапазоне от 13,5 до 15,1 у юношей и мужчин и от 16,3 секунд до 18,0 у девушек и женщин.

Учитывая возрастные ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), данному диапазону соответствуют нормативы II взрослого разряда для мужчин и III взрослого разряда женщин, а также I и II юношеских разрядов, у юношей и девушек.

Для получения II взрослого разряда у мужчин необходимо показать 13,54 секунды, у женщин 16,34 секунды. Проведенный анализ позволяет выявить, что норматив «Бег на 100 метров» доступен лицам с интеллектуальными нарушениями.

Дистанция «Бег 1500 метров» входит в ряд нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в третью ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) и

находится диапазоне от 7 минут, 10 секунд до 8 мин, 55 секунд у мальчиков и у девочек от 8 минут до 8 минут 55 секунд. Стоит отметить, что верхний временной предел в нормативах ГТО в беге на 1500 метров для юношей не соответствует ни одному разряду ЕВСК по легкой атлетике (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями), а верхний временной предел в ГТО в беге на 1500 метров для девушек соответствует III юношескому разряду для девушек.

Анализ данных позволяет выявить, что лицам с интеллектуальными нарушениями бег на 1500 метров не доступен юношам и доступен девушкам.

Далее рассмотрим норматив «Прыжок в длину с разбега», который также включен во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный норматив включен в II, III, IV, V, VI ступени и находится у мужчин и юношей в диапазоне от 190 до 440 сантиметров, а у женщин и девушек от 190 сантиметров до 360 сантиметров. Верхний предел в ГТО в прыжках в длину с разбега для мужчин и юношей (440 сантиметров) находится на уровне I юношеского разряда, а верхний предел в ГТО в прыжках в длину с разбега для женщин и девушек (360 сантиметров) находится на уровне II взрослого разряда. Исходя из разрядных требований видно, что прыжок в длину с разбега может быть доступен лицам с интеллектуальными нарушениями.

Норматив «Плавание 50 метров» включен во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный норматив включен в III, IV, V, VI, VII ступени и находится в интервале от 40 секунд до 1 минуты 30 секунд, в зависимости от возрастной группы. В большей части ступеней норматив по плаванию на 50 метров является испытанием по выбору и выполняется без учета времени.

Диапазон разрядных требований у мужчин находится между 31,9 секунд (МСМК) и 1 мин 06,33 секунд (III юношеский разряд) и у женщин между 38,54 секунд (МСМК) и 1 мин 30,21 секунд (III юношеский разряд) без учета стиля плавания.

Проведенный анализ данных показывает, что плавание на 50 метров свободным стилем доступно лицам с интеллектуальными нарушениями, разрядные требования лежат в пределах установленных норм действующего Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Норматив «Бег на лыжах на 3 км» включен в перечень испытаний по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 3 ступени (без учета времени), в 4 ступени (юноши и девушки) и в 5 ступени (только девушки), 6 и 7 ступени (только женщины).

Провести сравнительный анализ данного норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) не представляется возможным, в связи с отсутствием разработанных норм Единой Всероссийской спортивной классификации в беге на лыжах на 3 км для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Норматив «Бег на лыжах 5 км» включен в раздел испытаний по выбору комплекса ГТО в 4 и 5 ступенях (только у мальчиков и юношей), 6 и 7 ступени (мужчины и женщины), 8 и 9 ступени (только у мужчин).

В данном нормативе испытании (тесте) диапазон у мальчиков и юношей варьируется от 23,4 до 28,0 минут и у мужчин (возрастом от 18 до 39 лет) от 26,3 до 26,0 минут. У женщин в возрасте от 18 до 39 лет от 37,0 до 33,0 минут и у мужчин 8 и 9 ступени от 35,0 до 38,0 минут.

Для лиц с интеллектуальными нарушениями в лыжном спорте предусмотрены только спортивные разряды от I взрослого до III юношеского как для мужчин/юношей, так и для женщин/девушек. При анализе техник выполнения передвижения на лыжах учитывались классический и свободный стиль. Классический стиль (мужчины/юноши) от 19.43,4 до 37.11,0. Классический стиль (женщины/девушки) от 23.01,1 до 43.00,4. Свободный стиль (мужчины/юноши) от 18.34,3 до 36.50,7. Свободный стиль (женщины/девушки) от 21.39,5 до 42.48,7.

Проведенный анализ наглядно демонстрирует, что бег на лыжах на 5 км

доступен лицам, имеющим интеллектуальные нарушения, так как разрядные требования находятся в пределах действующих нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых граждан.

3.4 Применение корректировочных коэффициентов для разработки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями

Проведенный анализ результатов соревновательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями, а также Единой Всероссийской спортивной классификации в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями позволил сделать вывод о доступности выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с интеллектуальными нарушениями при условии учета особенностей данной нозологической группы (*Баряев А. А., Воробьев С. А., Ворошин И. Н. Анализ результатов соревновательной деятельности в рамках Паралимпийского и Сурдлимпийского движения по спортивным дисциплинам, представленным в нормативах комплекса «Готов к труду и обороне» С. 35–36*).

Для определения величины снижения норм и требований здоровых лиц по отношению к лицам с интеллектуальными нарушениями был применен корректировочный коэффициент для тестирования и оценивания их физической подготовленности (*Евсеев С. П., Сороколетов П. В., Евсеева О. Э., 2016*) (*Евсеев С. П., Сороколетов П. В., Евсеева О. Э. Алгоритмы определения корректировочных коэффициентов для разработки нормативов для тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов. С. 18–22*).

Стоит отметить, что величина снижения или отличия норматива для лиц с интеллектуальными нарушениями должна быть сравнима с величиной и степенью поражения интеллектуальной сферы, при этом на данную величину снижения норматива не должны оказывать влияние недостаточная двигательная активность (*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). Санкт-Петербург, 2016. 84 с.).

Таким образом, величина корректировочного коэффициента равна разнице результата соревновательной деятельности здоровых спортсменов и спортсменов с интеллектуальными нарушениями, выраженной в процентах (численное значение гандикапа здоровых спортсменов по отношению к лицам с интеллектуальными нарушениями в конкретном нормативе испытания (тесте) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (*Евсеева О. Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта. С. 176–190).*

Ниже представлен поиск и последовательное применение корректировочного коэффициента, для последующей корректировки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по определению уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями:

1) Анализ рекордов и требований из Единой Всероссийской спортивной классификации по всем спортивным званиям и спортивным разрядам (от МСМК до КМС, от I до III спортивного разряда и от I до III юношеского спортивного разряда) для здоровых спортсменов и лиц с интеллектуальными нарушениями для конкретной спортивной дисциплины, включенной в перечень норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (*Евсеев С. П., Сороколетов П. В., Евсеева О. Э. Алгоритмы определения корректировочных коэффициентов для разработки нормативов для тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов. С. 18–22).*

В таблице 15 представлены данные о рекорде мира в тесте прыжок в длину с разбега и нормы для выполнения спортивных званий, и спортивных разрядов у мальчиков и мужчин здоровых и лиц, имеющих интеллектуальные нарушения, в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификации 2014-2017 гг.

Таблица 15 – Требования к выполнению разряда по ЕВСК – прыжок в длину с разбега – мальчики, мужчины

Спортсмены (здоровые; инвалиды)	РМ	Спортивные								
		Звания		Разряды						
		МСМС	МС	КМС	І	ІІ	ІІІ	І ю	ІІ ю	ІІІ ю
Результаты										
Здоровые	895	800	760	710	675	625	560	500	450	400
ЛИН	748	669	635	593	564	522	468	418	376	334

Примечание: ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями; РМ – рекорды мира; МСМС – мастер спорта международного класса; МС – мастер спорта; КМС – кандидат в мастера спорта; индексом «ю» помечены юношеские разряды.

На рисунке 2 наглядно изображен график, представляющий результаты в тесте прыжок в длину с разбега (см), соответствующие: рекорду мира, спортивным званиям, спортивным разрядам здоровых мальчиков и мужчин и с интеллектуальными нарушениями.

2) Построение зависимостей уровня спортивного мастерства от спортивного звания и спортивного разряда здоровых спортсменов и лиц, имеющих интеллектуальные нарушения.

Выявление различий в показателях рекорда мира и результатов спортивных званий, спортивных разрядов для здоровых спортсменов и лиц, имеющих интеллектуальные нарушения (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Томилова М. В. *Научное обоснование и экспериментальная проверка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 60–64.*

Далее в таблице 16 представлены результаты норматива испытания (теста) – прыжок в длину с разбега для лиц с интеллектуальными нарушениями (мальчиков, мужчин) – в процентном соотношении от результатов здоровых спортсменов, начиная от рекорда мира до юношеских разрядов.

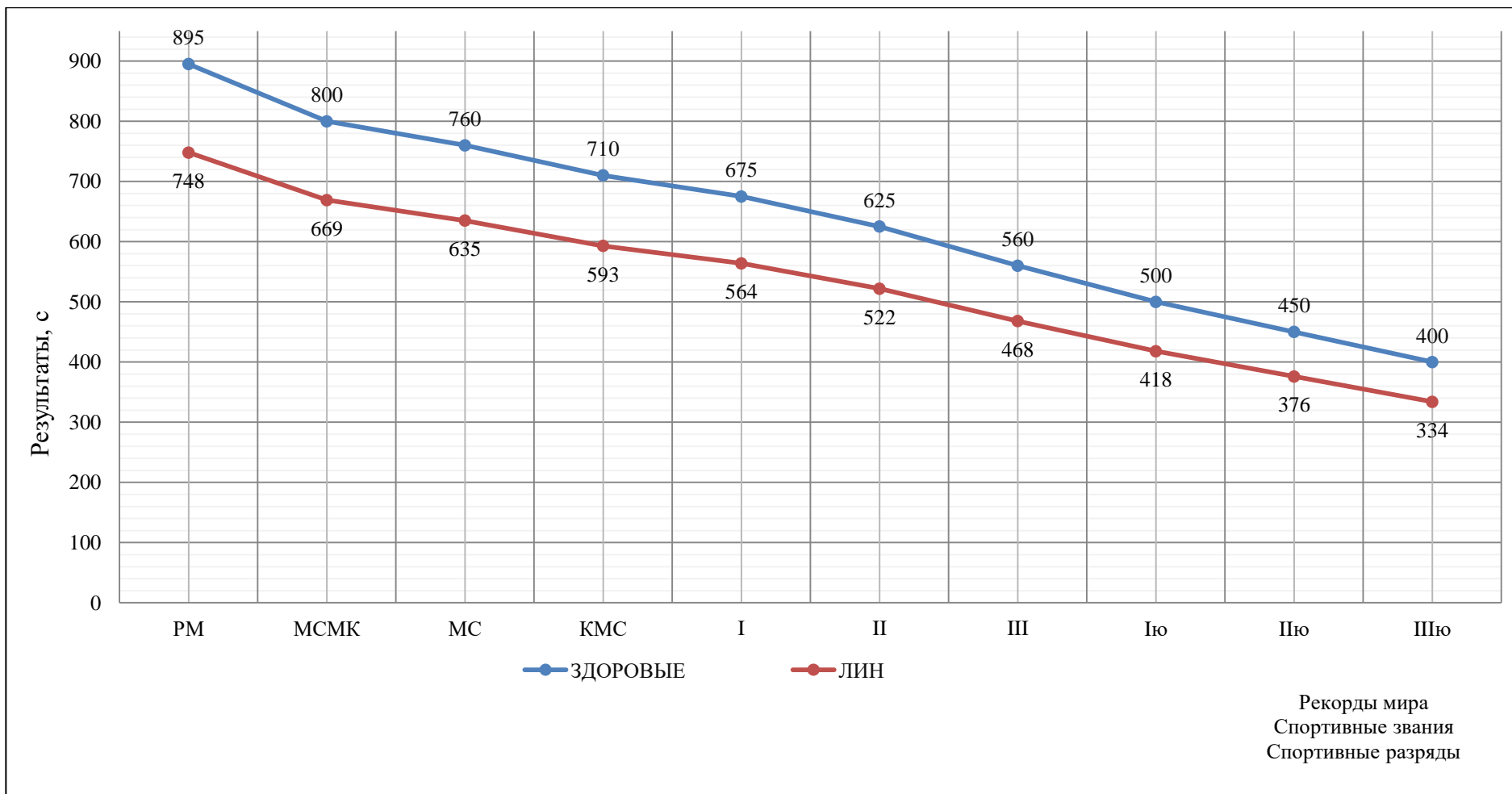


Рисунок 2 – Результаты рекорда мира (PM) спортивных званий (МСКМ, МС), спортивных разрядов (КМС, I, II, III, I ю, II ю, III ю) у мальчиков и мужчин (здоровых и с интеллектуальными нарушениями) в тесте – прыжок в длину с разбега (см)

Таблица 16 – Результаты норматива испытания (теста) – прыжок с разбега у лиц с интеллектуальными нарушениями (мальчики и мужчины) в процентном соотношении от результатов здоровых спортсменов

ЛИН	РМ	Спортивные								
		Звания		Разряды						
		МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ю	II ю	III ю
	Результаты (%)									
	83,6	83,6	83,6	83,5	83,6	83,5	83,6	83,6	83,6	83,5

Примечание: РМ – рекорды мира; ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями

Разница между результатами по рекорду мира в прыжке с разбега лиц с интеллектуальными нарушениями (7,17 секунд) и здоровых спортсменов (6,34 секунды) составляет 83,6%. При сравнении результатов от МСМК до III юношеского разряда здоровых спортсменов и лиц с интеллектуальными нарушениями динамика результатов в процентном соотношении практически остается на том же уровне, что дало основания для расчета корректировочного коэффициента.

3) Экстраполяция функции в зону предполагаемых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых спортсменов и для лиц с интеллектуальными нарушениями от уровня спортивного мастерства и спортивной категории разрядов за пределы юношеских разрядов (*Там же*).

Путем экстраполяции полученных зависимостей рассчитаны графики возможных нормативов, которые могут быть использованы при подборе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями. Разработанные модели и результаты экстраполяции могут быть использованы только для получения различий между кривыми здоровых спортсменов и графиками спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Они не могут быть использованы для получения абсолютных значений нормативов испытаний (тестов), поскольку связь между возрастом и уровнем спортивного мастерства, в рассматриваемых моделях условна и трудно поддается необходимой регламентации (*Евсеева О. Э. Организационно-*

педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта. С. 176–190).

4) Определения предполагаемых нормативов для лиц с интеллектуальными нарушениями всех половозрастных групп, опираясь на данные показатели здоровых спортсменов, представленных в государственных требованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с применением корректировочного коэффициента.

В следующей таблице 17 представлен пример использования корректировочного коэффициента для определения норматива испытания (теста) прыжок в длину с разбега – для мальчиков и мужчин с интеллектуальными нарушениями для золотого, серебряного и бронзового знаков отличия на ступенях и в возрастных группах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Таблица 17 – Нормативы для теста – прыжок в длину с разбега – соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия для инвалидов мужского пола с интеллектуальными нарушениями (возрастная группа от 9 до 24 лет)

Спортсмены	Коэффициент	Знак отличия	Ступени				
			II	III	IV	V	VI
			Возрастные группы (лет)				
			9-10	11-12	13-15	16-17	18-24
Результаты (с)							
Здоровые	1	Золото	290	330	390	440	430
		Серебро	230	280	350	390	380
		Бронза	210	270	340	370	370
ЛИН	0,836	Золото	242	276	326	368	359
		Серебро	192	234	293	326	318
		Бронза	176	226	284	309	309

Примечание: ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями

Нормативы испытания (тесты), полученные с учетом применения корректировочного коэффициента для теста прыжок в длину с разбега (см) представлены на рисунке 3.

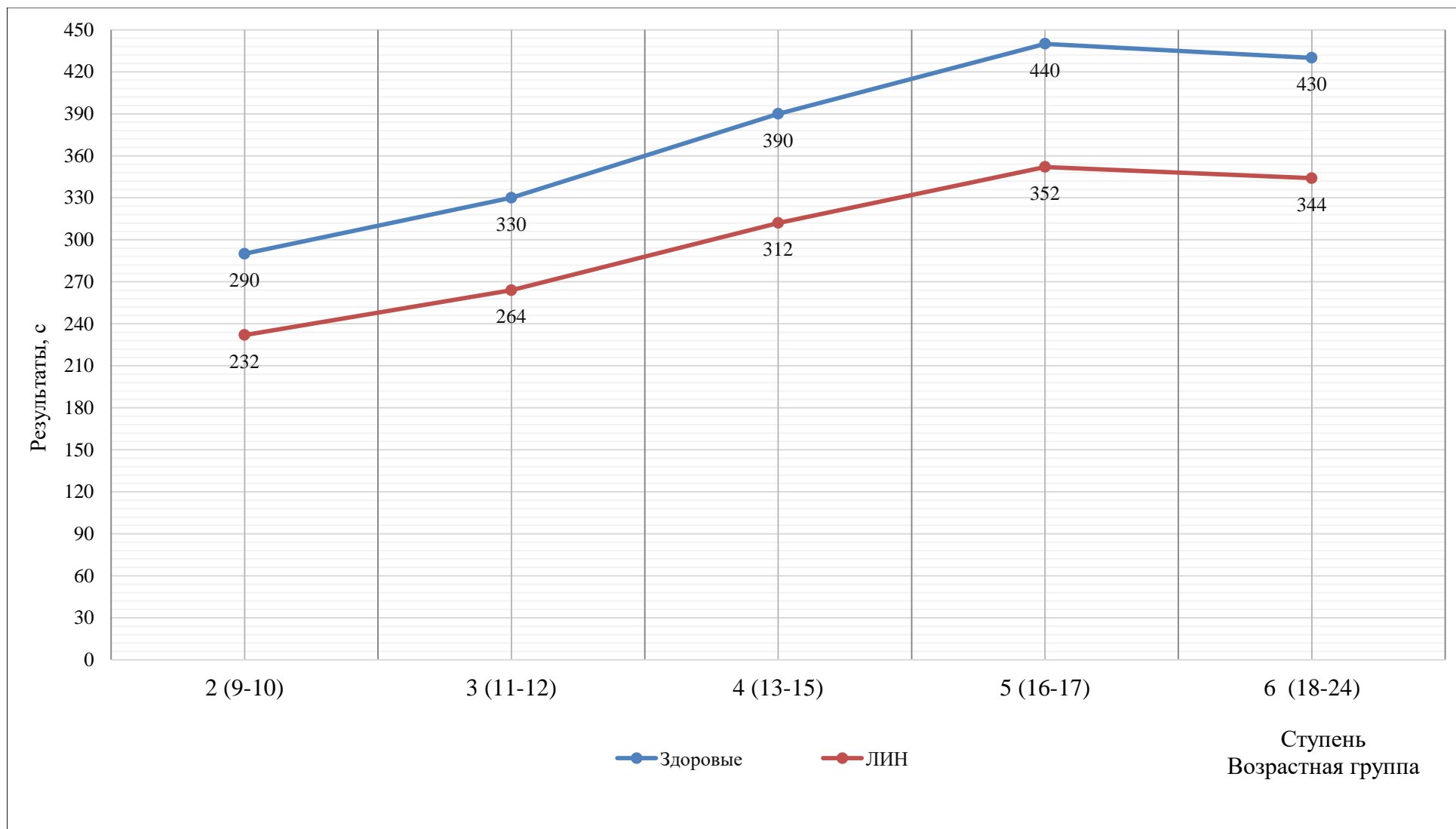


Рисунок 3 – Норматив испытание (тест) прыжок в длину с разбега (см) у здоровых и лиц с интеллектуальными нарушениями – мальчики и мужчины с учетом корректировочного коэффициента

Измерение и оценка физических качеств: сила, гибкость и координационных способностей, проводилась с использованием подхода «на ступень ниже» (Евсеева О. Э., Никифорова Н. В., Вишнякова Ю. Ю. [и др.]. *Определение и оценка скоростно-силовых возможностей и координационных способностей инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2016. № 1 (65). С. 30–32 ; Евсеева О. Э., Черная А. И., Ивлев В. И. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2016. № 1 (65). С. 28–30).*

Для корректировки нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с целью расчета нормативов для лиц с интеллектуальными нарушениями не входящих в программу соревнований по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и видам спорта здоровых лиц, применялся подход «на ступень ниже», например:

– для оценки физического качества сила – норматив испытание (тест) «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Подтягивание из виса на высокой перекладине»;

– для оценки физического качества гибкость – «Наклон вперед из положения сидя»;

– для оценки координационных способностей – «Метание теннисного мяча в цель (Евсеев С. П., Сороколетов П. В., Евсеева О. Э. *Алгоритмы определения корректировочных коэффициентов для разработки нормативов для тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов. С. 22).*

В этом случае требования к выполнению нормативов на бронзовый знак для здоровых лиц становятся требованиями для выполнения норм на серебряный знак отличия для лиц с интеллектуальными нарушениями, а требования к серебряному знаку отличия для здоровых лиц становятся требованиями к золотому знаку для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения.

При этом разница нормативов между золотым, серебряным и бронзовым знаками для здоровых лиц трактуется как своеобразный корректировочный коэффициент для расчета показателей ниже установленных требований для бронзового знака для здоровых лиц.

Например, для получения золотого знака отличия инвалиду с интеллектуальными нарушениями необходимо выполнить нормы для серебряного знака отличия, то нормы для их серебряного знака отличия будут соответствовать нормам бронзового знака отличия здоровых лиц. А нормы их для бронзового знака отличия лиц с интеллектуальными нарушениями будут рассчитаны путем понижения норм для бронзового знака отличия для здоровых на величину, соответствующую разнице между требованиями для серебряного и бронзового знаков отличия здоровых лиц.

Таким образом, в этом и заключается подход «на ступень ниже» (*Там же*).

На рисунке 4 представлены нормативы теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» для лиц с интеллектуальными нарушениями – мальчики и мужчины для всех знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый), полученные с применением вышеописанного подхода «на ступень ниже».

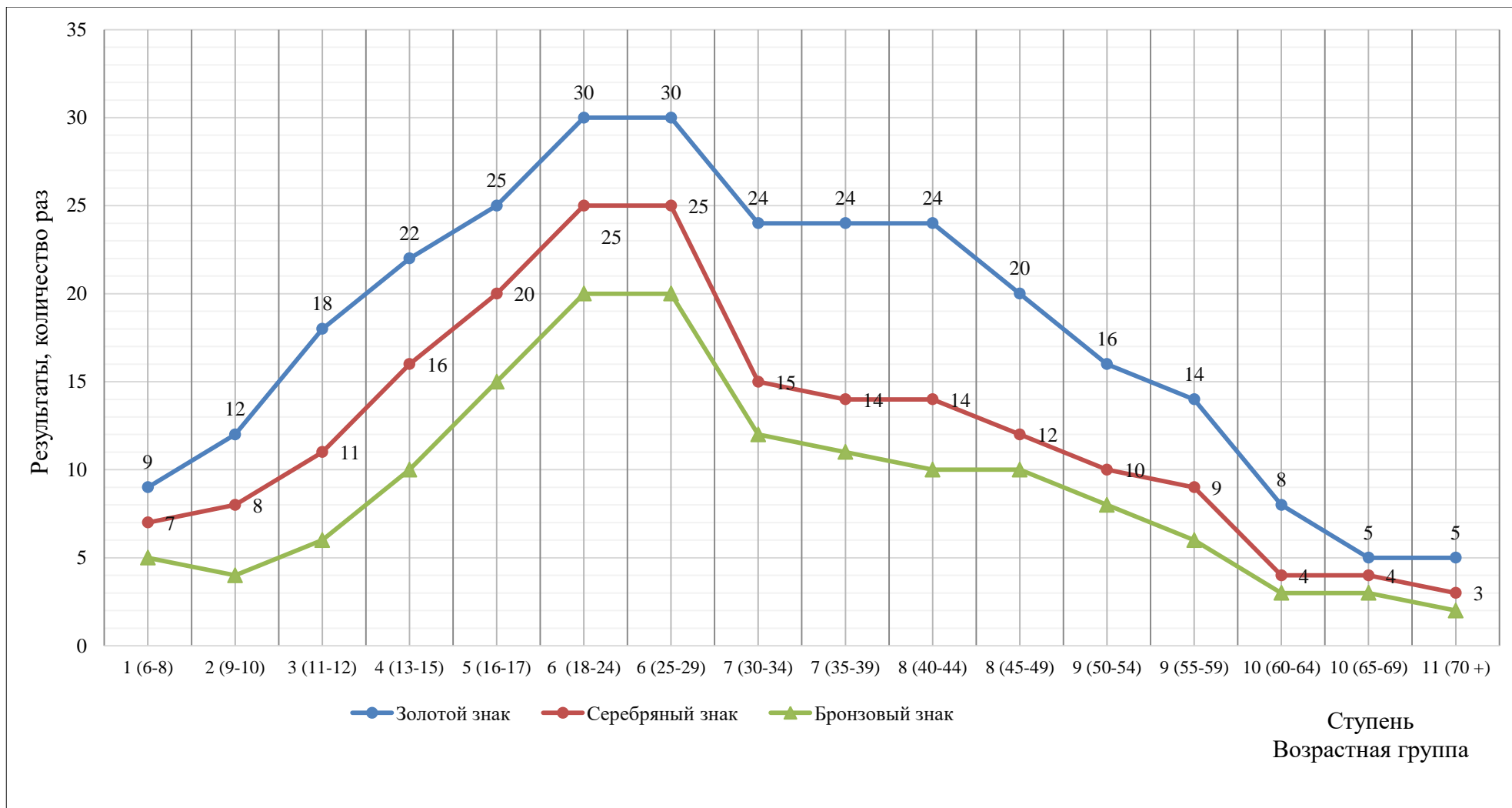


Рисунок 4 – Нормативы теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для лиц с интеллектуальными нарушениями – мальчики и мужчины (1-11 степень), с опорой о гимнастическую скамейку (10 степень), о сиденье стула (11 степень)

В последующем был разработан алгоритм с применением корректировочного коэффициента для определения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями. Алгоритм представлен на рисунке 5.

Учет действующих норм и требования ВФСК ГТО для здоровых граждан при определении возможных норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями

Применение корректировочного коэффициента путем проведения сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и разрядов спорта здоровых лиц и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями по Единой Всероссийской спортивной классификации и подхода «на ступень ниже»

Корректировка разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями по результатам проведенной апробации (построение графика кумуляты)

Рисунок 5 – Алгоритм определения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями

Использовано данного алгоритма и его целесообразность для разработки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями рассмотрена в следующей главе диссертационной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 3

Подводя итог главы 3 можно сделать следующее обобщение.

Для разработки и обоснования норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями необходимо придерживаться принципов: ориентация на нормативы и требования действующего ВФСК ГТО для здоровых граждан нашей страны; принцип «помогая не навреди»; принцип «навстречу природе»; формирование установок на активный образ жизни и преодоление психологических комплексов неполноценности инвалидов.

Проведенный анализ результатов соревновательной деятельности, а также норм, требований и условий Единой Всероссийской спортивной классификации по спорту здоровых и спорту лиц с интеллектуальными нарушениями позволил сделать вывод о доступности выполнения (с учетом коррекции) норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с интеллектуальными нарушениями.

Разработка норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями должна включать в себя следующий алгоритм:

- учет действующих норм и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых граждан;
- определение корректировочного коэффициента путем проведения сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и разрядов спорта здоровых лиц и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и подхода «на ступень ниже»;
- корректировка разработанных норм в соответствии с результатами проведенной апробации.

ГЛАВА 4 ЭМПИРИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА И КОРРЕКТИРОВКА РАЗРАБОТАННЫХ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

4.1 Апробация нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями

В данной главе раскрываются результаты апробации материалов диссертации и обосновывается эффективность внедрения в практику разработанных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Для проведения апробации и дальнейшей эффективной реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с органическими возможностями здоровья и в частности для лиц с интеллектуальными нарушениями на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург 30 сентября 2016 года приказом № 1073 Министра спорта Российской Федерации В. Л. Мутко был создан научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов (*Крюков И. Г., Аксенова С. С., Белодедова А. А. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями // Адаптивная физическая культура. 2023. № 2 (94). С. 8–9 ; 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. URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/5810969b7d5cf.pdf>).*

В дальнейшем, автором диссертационной работы, являющимся сотрудником НМЦ по реализации ВФСК ГТО для инвалидов, совместно с Министерством спорта Российской Федерации в 2017 году была проведена апробация нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с интеллектуальными нарушениями в 13 субъектах Российской Федерации (*Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Крюков И. Г. Механизмы внедрения в практику научно-методического сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 11 октября 2017 года. Санкт-Петербург, 2017. С. 19–21 ; Аксенов А. В., Крюков И. Г. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. С. 11–13).*

В апробации приняли участие нижеперечисленные 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 (*Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Ладыгина Е. Б. [и др.]. Научно обоснованные рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов лицами с*

инвалидностью (разработанные в рамках исполнения Государственного контракта от 14 апреля 2017 г. № 105 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). Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2018. 121 с).

Всего в апробации приняло участие 2062 человека с интеллектуальными нарушениями (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Крюков И. Г. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 54–58 ; Евсеев С. П. [и др.]. Современное состояние апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2018. 89 с.).

В таблице 18 представлена информация по количеству лиц с интеллектуальными нарушениями, которые приняли участие в апробации разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями в каждом регионе.

Таблица 18 – Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, принявших участие в апробации разработанных нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями в 13 субъектах Российской Федерации

№ п/п	Субъект РФ	Лица с интеллектуальными нарушениями (кол-во человек)		Всего лиц мужского и женского пола в субъекте РФ
		Лица мужского пола	Лица женского пола	
1	2	3	4	5
1	Архангельская область	12	5	17
2	Владимирская область	46	23	69

Продолжение таблицы 18

1	2	3	4	5
3	Калужская область	174	94	268
4	Краснодарский край	458	259	717
5	Республика Саха (Якутия)	4	2	6
6	Свердловская область	65	46	111
7	Смоленская область	109	39	148
8	Тамбовская область	36	24	60
9	Тульская область	32	7	39
10	Удмуртская республика	96	57	153
11	Московская область	35	36	71
12	ХМАО-Югра	58	36	94
13	Санкт-Петербург	162	147	309
Всего человек		1287	775	2062

В связи с большим объемом выборки (более 2062 человек), для определения количества выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями применялся частотный анализ.

С этой целью строилась частотная таблица, отражающая распределение результатов, после чего устанавливались верхняя и нижняя границы интервалов группировки и определялось количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнявших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на золотой, серебряный и бронзовый знак.

Верхняя и нижняя граница интервалов группировки была определена в результате анализа статистических данных Федерального оператора ГТО – автономной некоммерческой организации «Дирекция спортивных и социальных проектов» по наиболее многочисленным нормативам испытаниям (тестам), выполненных на золотой знак отличия, которые были получены в ходе реализации комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за период 2015-2016 гг.

В группу многочисленных нормативов, выполненных на золотой знак

отличия вошли: бег на 30 метров (с), бег на 60 метров (с), прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) – во II-IV степенях, процент выполнивших на золотой знак отличия составил не менее 40 процентов.

В результате проведения статистического анализа полученных результатов апробации были выявлены нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями которые:

- успешно выполнили более 40% участников апробации;
- не выполнили более 40% участников апробации.

В результате обработки индивидуальных протоколов тестирования лиц с интеллектуальными нарушениями была сформирована группа нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которую успешно выполнили более 40% участников апробации. Группа нормативов представлена в таблице 19.

Таблица 19 – Нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, которые успешно выполнили более 40% участников апробации

Физические качества	Лица с интеллектуальными нарушениями	
	Нормативы испытания (тесты) по выбору	Степень и половозрастная группа
1	2	3
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)	II степень мальчики
Выносливость	Бег на 3 км (мин, с)	VII степень мужчины
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	V степень юноши
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	VII степень женщины

Продолжение таблицы 19

1	2	3
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	II, IV ступени мальчики и девочки
	Прыжок в длину с разбега (см)	IV ступень мальчики и девочки
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	XI ступень мужчины и женщины

Данные нормативы испытания (тесты) в дальнейшем остались без изменений.

Группа нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями (таблица 20), которая оказалась не доступна участниками апробации ни на один из знаков отличия (не выполнили более 40% участников апробации) была в дальнейшем скорректирована (Евсеев С. П., Самсонова А. В., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Крюков И. Г. *Итоги апробации нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в субъектах Российской Федерации // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 11 октября 2017 года. Санкт-Петербург, 2017. С. 34–37).*

Таблица 20 – Нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, которые не выполнили более 40% участников апробации

Физические качества	Лица с интеллектуальными нарушениями	
	Испытания (тесты) по выбору	Степень и половозрастная группа
1	2	3
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)	II ступень девочки
	Бег на 60 м (с)	II ступень мальчики

Продолжение таблицы 20

1	2	3
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	III, IV ступени мальчики и девочки, V ступень юноши и девушки, VI, VIII ступени мужчины и женщины
	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	I ступень мальчики и девочки
	Плавание (без учета времени) (м)	VII ступень мужчины и женщины
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	I, II ступени мальчики IX ступень мужчины
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	IX ступень мужчины и женщины
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	IX ступень мужчины и женщины
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	I, III ступени мальчики и девочки VIII ступень мужчины и женщины
	Метание мяча весом 150 г. (м)	II-VI ступени мужчины и женщины
	Прыжок в длину с разбега (см)	III ступень мальчики и девочки V ступень девушки и юноши VIII ступени мужчины и женщины

Нормативы недоступные для выполнения участниками апробации были скорректированы с помощью компьютерной программы статистической обработки STATGRAPHICS PLUS for WINDOWS.

Для определения оптимальных нормативов, доступных лицами с интеллектуальными нарушениями на знаки отличия был использован частотный анализ. Строилась частотная таблица, отражающая распределение результатов на знаки отличия в пределах 40 % от общего числа участников в конкретной половозрастной группе и конкретном тесте.

Ниже на рисунке 6 представлено применение частотного анализа на примере

теста бег на 60 метров (с) для мальчиков II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Была установлена верхняя и нижняя границы интервалов группировки и определялось количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнявших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

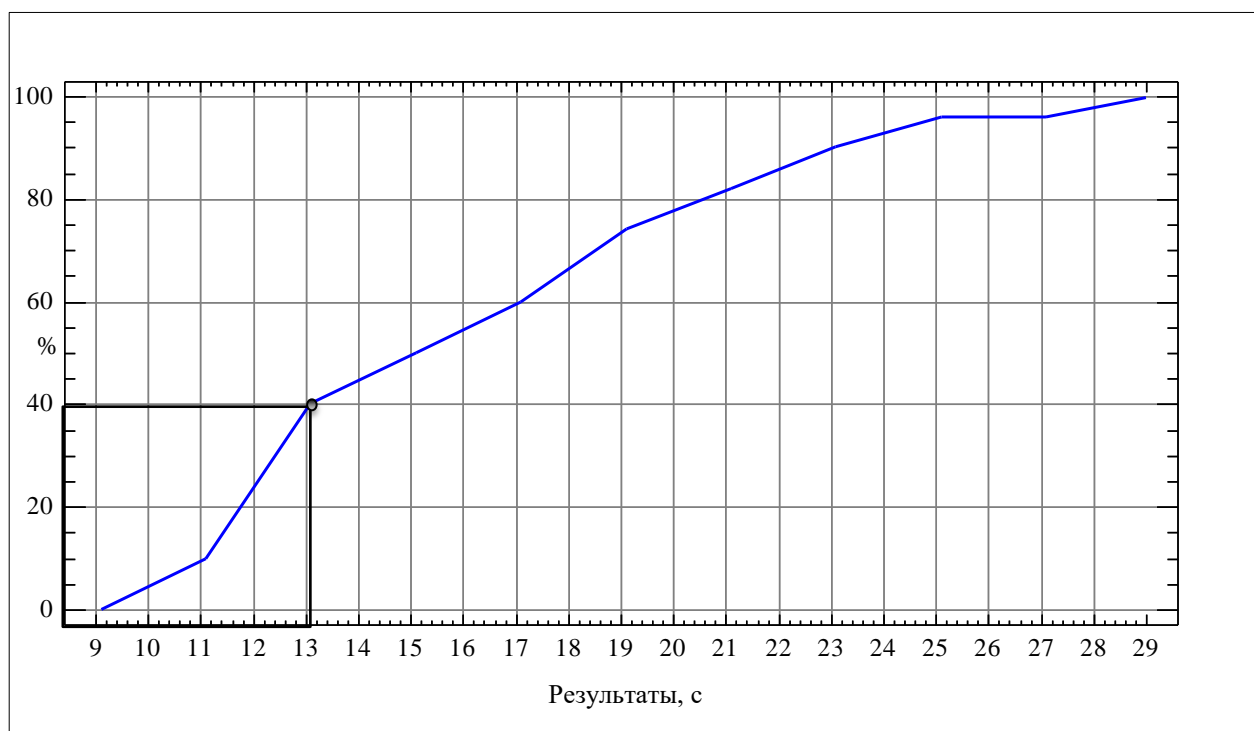


Рисунок 6 – Кумулята результатов в беге на 60 метров для мальчиков II ступени (возрастная группа от 9 до 10 лет)

На графике представлены результаты корректировки исходя из 40 процентов участников тестирования, выполнивших норматив испытание (тест) на знаки отличия (в 40 процентов участников тестирования, выполнивших норматив, входят мальчики, результаты которых меньше или равны 13,1 с). Таким образом, были скорректированы требования для лиц с интеллектуальными нарушениями для теста бег на 60 м (с). Итоговые нормативы вошли в проект приказа «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для мальчиков с интеллектуальными нарушениями II ступени после корректировки, представлены ниже:

- на золотой знак отличия – 12,3 (с);
- на серебряный знак отличия – 12,7 (с);
- на бронзовый знак отличия – 13,1 (с).

Данный подход был применен для корректировки всех нормативов, отнесенных к группе недоступных для выполнения лицами с интеллектуальными нарушениями на знаки отличия.

По результатам апробации скорректированные данные и проект разработанных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями были направлены в Министерство спорта Российской Федерации на рассмотрение и в дальнейшем вошли в приказ № 90 Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (второй раздел – нормативы испытания (тесты) для лиц с и интеллектуальными нарушениями) *(Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90. URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf>).*

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2023 года, к 2030 г. планируется достигнуть 30% занимающихся физической культурой, имеющих ограниченные возможности здоровья *(Аксенов А. В., Крюков И. Г., Ковалева Ю. А. Разработка технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе участия во ВФСК ГТО для инвалидов // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : теория и практика : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, 10 июня 2022 года. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2022. С. 9–14 ; Аксенов А. В., Ладыгина Е. Б., Крюков И. Г., Грачиков А. А. Технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности инвалидов в формате ВФСК ГТО // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 53–55).*

В данном документе сделан акцент на разработку и реализацию мер по

повышению активности участия лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), что будет способствовать повышению уровня вовлеченности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физкультурно-спортивную деятельность (*Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 29.04.2023). URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>*).

Согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного Постановлением правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014 года следующий этап научного исследования заключался в совершенствовании действующих норм ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями для последующей корректировки (*Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540. URL: <https://docs.cntd.ru/document/420200820>*).

Весной 2022 года на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта был утвержден перечень поручений Президента Российской Федерации (*Аксенова С. С., Белодедова А. А., Крюков И. Г. Корректировка норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // Адаптивная физическая культура. 2023. № 2 (94). С. 5–7 ; Крюков И. Г., Аксенова С. С., Белодедова А. А. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями. С. 8-9*).

В соответствии с пунктом 5д данного перечня Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ было поручено принять дополнительные меры, предусматривающие дальнейшее развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а именно:

– повышение заинтересованности совершеннолетних граждан в выполнении его нормативов испытаний (тестов);

– увеличение количества ступеней и возрастных групп в структуре комплекса ГТО;

– стимулирование и поощрение совершеннолетних граждан к выполнению нормативов испытаний (тестов).

В январе 2023 года Правительством Российской Федерации подписано постановление № 33 от 17.01.2023 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) *(О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства Российской Федерации от 17.01.2023 г. № 33. URL: <http://static.government.ru/media/acts/files/1202301180019.pdf>).*

В этой связи автором диссертации была проведена следующая работа:

– по увеличению количества ступеней и возрастных групп в структуре комплекса ГТО (нормативы для лиц с интеллектуальными нарушениями);

– по корректировке действующих нормативов испытаний (тестов) для лиц с интеллектуальными нарушениями *(Там же)*.

Подтверждением проведенной работы по исполнению поручения Президента Российской Федерации является утверждение 22 февраля 2023 года Министерством спорта Российской Федерации приказа № 117 «Об утверждении государственных требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (ГТО)» (зарегистрировано Министерством юстиции 28 марта 2023 года), где была изменена структура комплекса для здоровых граждан и лиц с инвалидностью (лица с интеллектуальными нарушениями). Были увеличены возрастные группы и ступени в соответствии с уровнями образования, изложенными в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, а именно:

1) разработана отдельная ступень для детей дошкольного возраста 6-7 лет с интеллектуальными нарушениями (нормативы рекомендованы для выполнения детьми, посещающим дошкольные образовательные учреждения, а также обучающимися в 1-2 классах школ);

2) для детей, обучающихся в сфере образования, возрастные ступени скорректированы таким образом, чтобы каждый возрастной этап составлял два года:

8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет (ранее в предыдущей структуре были предложены также ступени с возрастными периодами в два года и трехлетние);

3) отдельно разработана 7 ступень (возрастная группа 18-19 лет), этот период для многих является очень важным: начало своей трудовой и профессиональной деятельности;

Начиная с восьмой ступени (возрастная группа 20-24 лет) до последней восемнадцатой (70 лет и старше) ступени охватывают пятилетние периоды (Там же ; Белодедова А. А., Аксенова С. С., Крюков И. Г. О корректировке государственных требований к уровню физической подготовленности лиц с поражением зрения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2023. № 2 (94). С. 2–5).

Обновленная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), включающая в себя 18 ступеней и 18 возрастных групп для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения представлена в таблице 21.

Таблица 21 – Новая структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями (18 ступеней, 18 возрастных групп)

Ступень	Возрастная группа	Ступень	Возрастная группа
1	от 6 до 7 лет	10	от 30 до 34 лет
2	от 8 до 9 лет	11	от 35 до 39 лет
3	от 10 до 11 лет	12	от 40 до 44 лет
4	от 12 до 13 лет	13	от 45 до 49 лет
5	от 14 до 15 лет	14	от 50 до 54 лет
6	от 16 до 17 лет	15	от 55 до 59 лет
7	от 18 до 19 лет	16	от 60 до 64 лет
8	от 20 до 24 лет	17	от 65 до 69 лет
9	от 25 до 29 лет	18	от 70 лет и старше

Стоит отметить, что после увеличения количества ступеней и возрастных групп, оценка уровня физической подготовленности участников с интеллектуальными нарушениями тестирования становится более объективной (Евсеев С. П., Крюков И. Г.,

Аксенов А. В. Актуализация государственных требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями // История, современность и инновации в спортивной науке. Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2023. С. 184–188).

В следующей таблице 22 приведен в качестве примера фрагмент приказа Министерства спорта Российской Федерации № 117 от 22.02.2023 – нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно) (Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>).

Таблица 22 – Нормативы испытания (тесты) для лиц с интеллектуальными нарушениями – первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		БЗ	СЗ	ЗЗ	БЗ	СЗ	ЗЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	4,0	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	Выносливость
4.	Ходьба на лыжах на (без учета времени, м)	500	835	1170	420	750	1085	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила

Продолжение таблицы 22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	4	6	10	2	4	7	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	11	2	4	8	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	71	80	95	65	73	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	9	10	12	8	9	11	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	

Примечание: БЗ – бронзовый знак отличия; СЗ – серебряный знак отличия; ЗЗ – золотой знак отличия.

Данные нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями были скорректированы с использованием ранее разработанного алгоритма.

Далее на рисунке 7 представлен пример норматива испытания (теста) в беге на 60 метров (с) для здоровых граждан и для лиц с интеллектуальными нарушениями, по разработанному алгоритму, согласно обновленной структуре ВФСК ГТО.

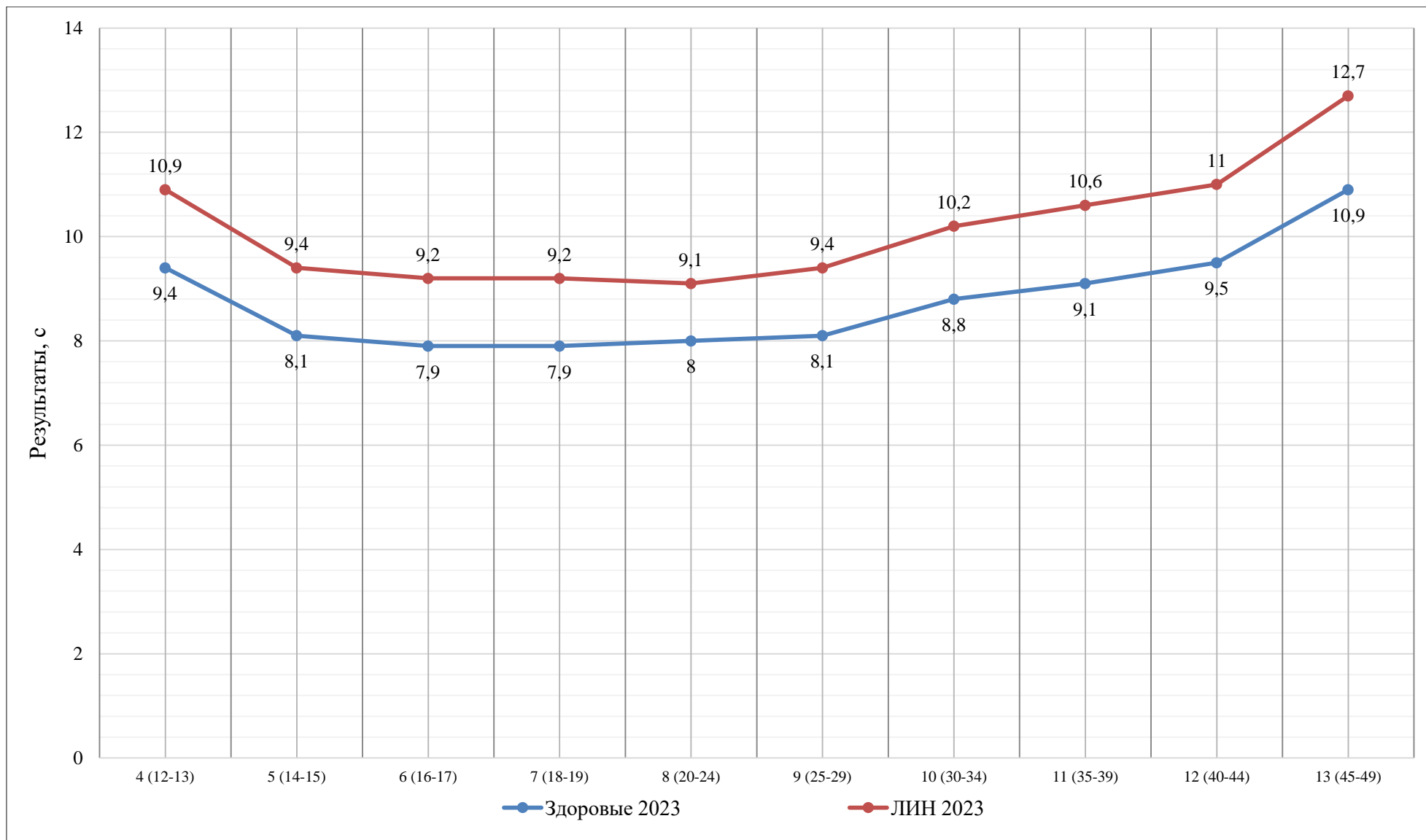


Рисунок 7 – Норматив испытание (тест) бег на 60 м (с) для мальчиков и мужчин с интеллектуальными нарушениями и здоровых лиц на золотой знак отличия с использованием разработанного алгоритма

Предложенная обновленная структура ВФСК ГТО, прежде всего направлена на увеличение еще большего количества заинтересованных граждан в выполнении лицами с интеллектуальными нарушениями норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В заключение данного параграфа можно отметить следующее, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями имеет большие перспективы для дальнейшего развития, и может вовлечь еще большее количество лиц, имеющих нарушения.

4.2 Проверка эффективности разработанных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями

В соответствии со статистическими данными от Федерального оператора ГТО – автономной некоммерческой организации «Дирекция спортивных и социальных проектов», всего за период с момента утверждения государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в которых представлены нормативы испытания (тесты) для лиц с интеллектуальными нарушениями по декабрь 2023 года 23875 участников с интеллектуальными нарушениями приняло участие в тестировании. Всего за период с 2019 года по 2023 год 17770 лиц с интеллектуальными нарушениями успешно выполнили нормативы испытаний (тесты) на знаки отличия. На рисунке 8 представлена информация по количеству приступивших к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за период с марта 2019 года по декабрь 2023 года. На 9 рисунке представлена информация по количеству знаков отличия. Информация по статистическим данным за указанный выше период об участии лиц с интеллектуальными нарушениями в физкультурном комплексе представлена в приложении Г диссертационной работы.

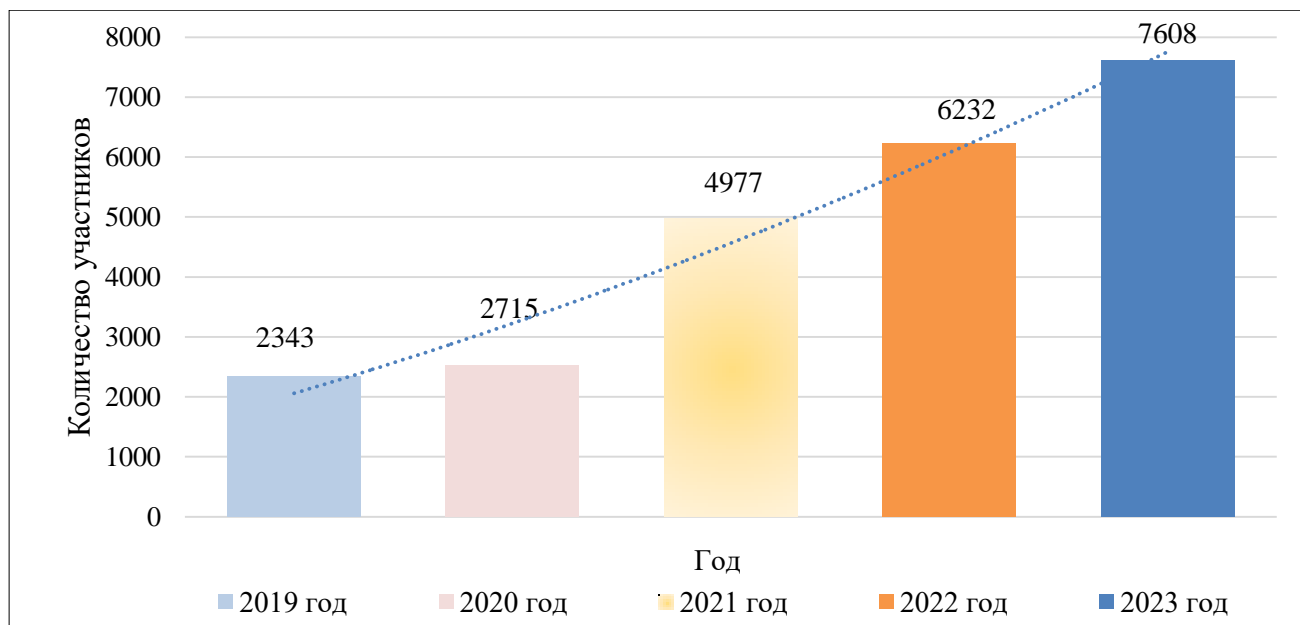


Рисунок 8 – Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов за 2019-2023 гг.

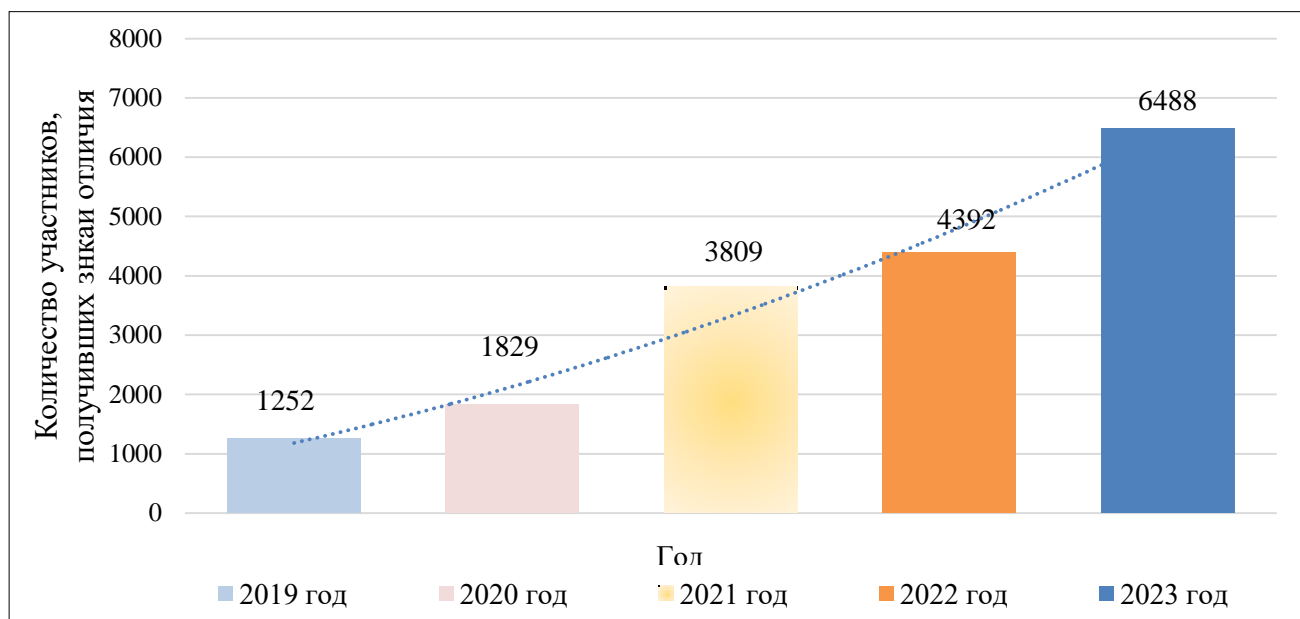


Рисунок 9 – Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для инвалидов на знаки отличия в 2019-2023 гг.

Так, в 2019 году в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья приняли участие

2343 человека с интеллектуальными нарушениями из 40 субъектов Российской Федерации (Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г., Матвеева С. С., Белодедова А. А. *Эволюция двигательных функций инвалидов трудоспособного возраста в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 91–95).*

По числу знаков отличия, лица с интеллектуальными нарушениями стали самой многочисленной нозологической группой участвующей в комплексе ГТО – 1252 человека, из них золотой знак отличия получили 378 человек, серебряный – 332 и бронзовый знак 542 человека. Наибольшее число участников, получивших знаки отличия, отмечается в IV ступени (возрастная группа 13-15 лет) – 443 знака отличия, что говорит о том, что наибольший интерес к участию в комплексе ГТО проявляется у лиц среднего школьного возраста. Данный возраст приходится на период активных занятий адаптивной физической культурой, как в урочное время, так и не в урочное (Аксенов А. В., Крюков И. Г. *Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. 2020. № 2 (82). С. 11–13).*

В 2020 году общее число участников ВФСК ГТО, имеющих интеллектуальные нарушения составило 2715 человек. Из общего числа участников тестирования: 1820 человек – мужчины и 895 человек – женщины. Прирост числа участников комплекса по сравнению с предыдущим годом – 372 человека (13,7 %).

В реализации участия лиц с интеллектуальными нарушениями в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО приняло участие 53 субъекта Российской Федерации (Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г., Кораблев С. В. *Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2021. № 3. С. 51–52).*

Несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку, сложившуюся в мире, произошел прирост числа участников и обладателей знаков отличия ГТО. Всего знаки отличия ГТО получили 1829 человек с интеллектуальными нарушениями, из них мужчины в количестве 1240 человек выполнили нормативы на знаки отличия в

следующем соотношении:

- золотой знак – 505 человек;
- серебряный знак – 330 человек;
- бронзовый знак – 405 человек.

Лица женского пола (n=589) выполнили нормативы на знаки отличия в следующем соотношении:

- золотой знак – 211 человек;
- серебряный знак – 169 человек;
- бронзовый знак – 209 человек.

Прирост количества знаков отличия у мужчин у женщин с интеллектуальными нарушениями по сравнению с предыдущем годом – 577 знаков (31,5 %).

За 2021 год можно наблюдать значительный прирост, как по общему числу участников с интеллектуальными нарушениями в комплексе ГТО, так и по количеству полученных знаков отличия. Это связано, с увеличением количества регионов Российской Федерации, участвующих в реализации ВФСК ГТО.

Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, принявших участие в выполнении норм ВФСК ГТО составило 4977 человек, из них 3809 человек получили знаки отличия. Процент прироста числа участников по сравнению с предыдущим год реализации – 45,5 %, числа знаков отличия (51,2 %) (Евсеев С. П., Ладыгина Е. Б., Крюков И.Г., Аксенова С. С. [и др.]. *Совершенствование технологии использования относительных показателей для определения уровня физической подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО // Научно-педагогические школы Университета. 2023. № 8. С. 33–40).*

В 2022 году 6232 человека с интеллектуальными нарушениями приняли участие в комплексе ГТО, из них 4392 получили знаки отличия. Прирост участников с интеллектуальными нарушениями по сравнению с прошлым годом составил:

- по числу участников 20,1 % (1255 человек);
- по количеству участников, получивших знаки отличия 13,3 % (583 человека)

(Евсеев С. П., Крюков И. Г. , Аксенова С. С., Белодедова А. А. *Участие инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во всероссийском физкультурно–спортивном комплексе*

«Готов к труду и обороне» (ГТО) по состоянию на 2022 год // Спорт, человек, здоровье: XI Международный Конгресс 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург : материалы Конгресса. Санкт-Петербург, 2023. С. 385–387).

Количество участников комплекса с интеллектуальными нарушениями в 2023 году составило 7608 человек, из них выполнивших нормативы на знаки отличия – 6488 человек. За 2023 год, по сравнению с предыдущим годом, наблюдается значительный прирост лиц с интеллектуальными нарушениями, участвующих в комплексе ГТО на 1376 человек (18,1 %) и на 2096 человек (32,3 %) по количеству выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями на знаки отличия.

Также прослеживается положительная динамика по увеличению субъектов Российской Федерации, вовлеченных в реализации ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями, количество регионов составило – 69.

Также был проведен сравнительный анализ соотношения выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на знаки отличия здоровых лиц и лиц с интеллектуальными нарушениями от общего числа приступивших к тестированию (таблицы 23-24).

Таблица 23 – Соотношение выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на знаки отличия здоровых лиц от общего числа приступивших к тестированию

Год	Количество здоровых граждан, приступивших к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Количество здоровых лиц, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО на знаки отличия от общего числа приступивших к тестированию	
		кол-во человек	%
2019	2598226	1543884	59,4
2020	1944358	902731	46,3
2021	2704711	1496022	55,3
2022	3158590	1753471	55,5
2023	3860512	2610063	67,6

Таблица 24 – Соотношение выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на знаки отличия лиц с интеллектуальными нарушениями от общего числа приступивших к тестированию

Год	Количество ЛИН приступивших к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Количество ЛИН, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО на знаки отличия от общего числа приступивших к тестированию	
		кол-во человек	%
2019	2343	1252	53,4
2020	2715	1829	67,3
2021	4977	3809	76,5
2022	6232	4392	70,4
2023	7608	6488	85,4

Примечание: ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями

Анализируя данные в таблицах 23-24, можно сделать вывод, что ежегодно происходит рост числа участников комплекса ГТО. Также доля получивших знаки отличия от общего числа участников комплекса ГТО имеет положительную динамику.

Сравнивая общее количество здоровых участников комплекса и участников с интеллектуальными нарушениями, можно сделать вывод, что доля выполнивших нормативы на знаки отличия у лиц с интеллектуальными нарушениями имеет явно выраженную динамику, что подтверждает эффективность разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для данной категории населения.

Данный факт можно объяснить тем, что зачастую лиц с интеллектуальными нарушениями активно привлекают к участию в мероприятиях спортивного и физкультурного характера в рамках спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и Специального Олимпийского движения. Специалисты, работающие с данной категорией населения, ответственно

относятся к процессу подготовки и участия в данных мероприятиях, включая Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Шелехов А. А., Евсеева О. Э. *Определение количества лиц с ограниченными возможностями здоровья трудоспособного возраста, принявших участие в выполнении нормативов комплекса ВФСК ГТО для инвалидов // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов (30 октября 2020 г.). Санкт-Петербург, 2020. С. 190–195).*

Мотивирующим фактором для участия лиц с интеллектуальными нарушениями в мероприятиях по адаптивному спорту является: медали, кубки и памятные подарки, которые можно получить при условии регулярных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. А за успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лица с интеллектуальными нарушениями могут получить знаки отличия (золотой, серебряный, бронзовый) в течение всего периода жизни от 6 до 70 лет и старше (Аксенов А. В., Крюков И. Г. *Формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов»: теория и практика», 30 октября 2020 года. Санкт-Петербург, 2020. С. 7–9).*

Подводя итог данной главы диссертационной работы и рассматривая перспективу совершенствования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями можно отметить следующее:

Дальнейшее совершенствование норм комплекса ГТО для данной категории граждан целесообразно, поскольку в настоящее время все участники комплекса ГТО, имеющие ментальные нарушения, выполняют нормативы испытания (тесты) согласно единым требованиям норм ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями. Учитывая индивидуальные особенности и степень тяжести органического поражения головного мозга,

потенциальные участники, желающие принять участие в комплексе ГТО зачастую сталкиваются с препятствиями при выполнении нормативов испытаний (тестов) (Аксенов А. В., Крюков И. Г., Ковалева Ю. А. *Разработка технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе участия во ВФСК ГТО для инвалидов. С. 9–14*).

С целью вовлечения потенциальных участников комплекса ГТО, у лиц с более тяжелыми органическими поражениями головного мозга, включая лиц с синдромом Дауна, расстройством аутистического спектра и другими поражениями появляется возможность принять участие в физкультурном комплексе, что положительным образом скажется на выполнении целевых ориентиров Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 4

Из представленных данных в 4 главе диссертационной работы представляется возможным сделать следующие выводы:

Апробация разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями выявила большой интерес у специалистов, занимающихся подготовкой участников к выполнению нормативов испытаний (тестов).

После проведения апробации были выявлены определенные нормативы, которые требуют корректировки по повышению и понижению требований к выполнению их на знаки отличия.

Значительное увеличение численности лиц с интеллектуальными нарушениями, участвующих в комплексе ГТО и выполняющих нормативы испытания (тесты) на знаки отличия подтверждает эффективность разработанных и внедренных в практику норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Участие лиц с интеллектуальными нарушениями в физкультурно-спортивном движении ГТО будет способствовать увеличению граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, что положительным образом повлияет на выполнение целевых ориентиров Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретико-экспериментальное исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу и позволило сформулировать следующие выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что органическое поражение головного мозга у лиц с интеллектуальными нарушениями является основной причиной, влияющей на проявление отличий от их здоровых сверстников в развитии физических качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями находятся в прямой зависимости от тяжести основного дефекта. Также наблюдаются отставания на уровне мышечной, эндокринной, сенсорной систем, нарушены внимание, память, речь.

Физические качества, которые связаны с подвижностью нервных процессов (сила, быстрота, координация), отстают в развитии от здоровых детей примерно на 2-3 года. Значительно выражены и отстают в развитии у лиц с интеллектуальными нарушениями проявления координационных способностей (нарушение точности движений, согласованности движений, чувства ритма, ориентировки в пространстве, точности движений, равновесия). Выносливость и гибкость, не связанные с подвижностью нервных процессов, развиваются по мере роста ребенка и постепенно могут нормализоваться.

2. Для разработки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями был разработан алгоритм, включающий в себя:

– учет действующих норм и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых граждан;

– применение корректировочного коэффициента путем проведения сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и разрядов спорта

здоровых лиц и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

– применение подхода «на ступень ниже» для корректировки нормативов ВФСК ГТО с целью расчета нормативов для лиц с интеллектуальными нарушениями не входящих в программу соревнований по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и видам спорта здоровых;

– корректировка разработанных норм в соответствии с результатами проведенной апробации.

3. Эффективность применения алгоритма по разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями была подтверждена в ходе проведения апробации разработанных нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями в 13 субъектах Российской Федерации. Участие в апробации приняло 2062 человека с интеллектуальными нарушениями.

В результате проведения статистического анализа полученных результатов апробации (компьютерная программа статистической обработки STATGRAPHICS PLUS for WINDOWS) были выявлены нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, требующие корректировки, в связи с завышенными требованиями для выполнения норматива на один из знаков отличия (не выполнили более 40 % участников апробации).

Корректировка норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями была проведена с помощью частотного анализа.

Разработанные по алгоритму нормы ВФСК ГТО для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения составили основу государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019).

В 2023 году была обновлена структура комплекса ГТО (увеличение количества ступеней и возрастных групп до восемнадцати). Данные нормы для лиц с интеллектуальными нарушениями были утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации № 117 от 22.02.2023 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всего за период с 2019 года по 2023 год по разработанным нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями приняло участие в тестировании 23875 человек из 69 субъектов Российской Федерации. Нормативы испытания (тесты) на знаки отличия за указанный выше период выполнили 17770 лиц с интеллектуальными нарушениями, что составило 74,1 % от общего числа участников комплекса ГТО.

Таким образом, в ходе научного исследования, разработанные нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями подтвердили свою эффективность при внедрении в сферу физической культуры Российской Федерации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 г. № 117 рекомендовано руководствоваться методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в частности для лиц с интеллектуальными нарушениями, которые были разработаны профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В разработанных рекомендациях представлены особенности организации мероприятий по выполнению лицами с интеллектуальными нарушениями норм Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), общий порядок организации тестирования по выполнению нормативов, последовательность тестирования, перечень испытаний (тестов) по выбору, а также рекомендации по организации тестирования уровня физической подготовленности лиц с ментальными нарушениями (техника выполнения, ошибки).

Данные практические рекомендации по применению разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения могут быть рекомендованы к использованию в практической деятельности:

– специалистами, осуществляющими непосредственную подготовку лиц с интеллектуальными нарушениями к участию в тестировании (например, для учителей адаптивной физической культуры, тренеров-преподавателей по АФК, инструкторов-методистов по АФК, работающих в центрах социальной защиты реабилитации инвалидов и детей-инвалидов);

– специалистами центров тестирования ГТО, осуществляющих непосредственно оценку уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями.

Также на занятиях адаптивной физической культурой, при подготовке лиц с интеллектуальными нарушениями к успешному выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), необходимо развивать физические качества, учитывая возрастные и анатомо-физиологические особенности занимающихся.

При проведении занятий по адаптивной физической культуре у лиц с интеллектуальными нарушениями необходимо использовать разнообразные средства: комплексы физических упражнений, подвижные игры, эстафеты для повышения интереса к практическим занятиям и концентрации внимания занимающихся.

Объем и интенсивность нагрузок должны подбираться в соответствии с индивидуальными особенностями участников комплекса ГТО для обеспечения оптимального эффекта в подготовке к тестированию согласно разработанным нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Также для эффективной подготовки и участия в физкультурном комплексе ГТО, лицам с интеллектуальными нарушениями необходимо соблюдать режим недельной двигательной активности в соответствии с возрастными группами и ступенями согласно утвержденным государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (нормативы для лиц с интеллектуальными нарушениями).

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

1. АФК – адаптивная физическая культура
2. ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3. ДЮСАШ – детско-юношеская спортивно-адаптивная школа
4. ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа
5. ЕВСК – Единая Всероссийская спортивная классификация
6. ИПТ – индивидуальный протокол тестирования
7. КМС – кандидат в мастера спорта
8. ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями
9. Министерство спорта Российской Федерации – Минспорт России
10. МКБ-11 – Международной классификации болезней 11 – го пересмотра
11. МПК – Международный паралимпийский комитет
12. МС – мастер спорта
13. МСМК – мастер спорта международного класса
14. НМЦ по реализации ВФСК ГТО для инвалидов – научно-методической центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов
15. РФ – Российская Федерация
16. ЦСРИДИ – центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) «Физическая культура» / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина [и др.] ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2014. – 297 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0714-8.

2. Аксенов, А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов как первый шаг в адаптивную физическую культуру и адаптивный спорт / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Дети. Общество. Будущее : сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». В 2 т. Т. 2. – Москва : Кнорус, 2020. – С. 113–115.

3. Аксенов, А. В. Разработка технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе участия во ВФСК ГТО для инвалидов / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, Ю. А. Ковалева // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (10 июня 2022 г.) / НГУ им. П. Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2022. – С. 9–14.

4. Аксенов, А. В. Социокультурная реабилитация лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : материалы V Всероссийской научно-практической конференции (27-28 июня 2019 г.) / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2020. – С. 27–30.

5. Аксенов, А. В. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 2 (82). – С. 11–13.

6. Аксенов, А. В. Формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (30 октября 2020 г.). – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2020. – С. 7–9.

7. Аксенова, Н. Н. Обоснование норм, требований и условий единой Всероссийской спортивной классификации для лиц с интеллектуальными нарушениями в игровых спортивных дисциплинах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аксенова Наталья Николаевна. – Санкт-Петербург, 2019. – 176 с.

8. Аксенова, С. С. Корректировка норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / С. С. Аксенова, А. А. Белодедова, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 2 (94). – С. 5–7.

9. Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, С. В. Кораблев // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 3 (87). – С. 51–52.

10. Аппроксимация функций [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vgasu.ru/attachments/aproximacia.pdf>.

11. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с.

12. Ачкасов, Е. Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с.

13. Барабаш, О. А. Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля: на примере специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Барабаш Ольга Алексеевна. – Санкт-Петербург, 2008. – 45 с.

14. Барабаш, О. А. Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля (на примере специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида) : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Барабаш Ольга Алексеевна. – Санкт-Петербург, 2008. – 403 с.

15. Барникова, И. Э. Компьютерная обработка экспериментальных данных в педагогике и биомеханике в области физической культуры и спорта : учебное пособие / И. Э. Барникова. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2016. – 184 с.

16. Баряев, А. А. Анализ результатов соревновательной деятельности в рамках Паралимпийского и Сурдлимпийского движения по спортивным дисциплинам, представленным в нормативах комплекса «Готов к труду и обороне» / А. А. Баряев, С. А. Воробьев, И. Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1. – С. 35–36.

17. Белодедова, А. А. О корректировке государственных требований к уровню физической подготовленности лиц с поражением зрения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / А. А. Белодедова, С. С. Аксенова, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 2 (94). – С. 2–5.

18. Бударин, М. В. Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8-12 лет с умственной отсталостью / М. В. Бударин, А. Ю. Кейно

// Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. № 4 (120). – С. 276–283.

19. Васянина, И. И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Васянина Ирина Ивановна. – Санкт-Петербург, 2016. – 198 с.

20. Ворошин, И. Н. Сравнение нормативов комплекса ГТО и нормативов ЕВСК Паралимпийских видов спорта / И. Н. Ворошин, С. А. Воробьев, А. А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 34–35.

21. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: концепция, состояние, перспективы развития / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 27–45.

22. ВФСК ГТО: состояние и перспективы развития / Е. Н. Бобкова, Л. В. Виноградова, Э. А. Зюрин, Е. Н. Петрук // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 11. – С. 49–51.

23. Выбор нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для использования их в тестировании инвалидов / М. В. Томилова, С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 9–12.

24. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 2003. – 560 с.

25. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. – Москва : Педагогика – Пресс, 1999. – 536 с.

26. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида физической культуры / В. М. Выдрин. – Санкт-Петербург : С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 75 с.

27. Высовень, Г. И. Формирование рекреационной культуры школьников 12-13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом японски : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Высовень Галина Ивановна. – Санкт-Петербург, 2016. – 210 с.

28. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова. – Омск : [б. и.], 1999. – 79 с.

29. Горская, И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Горская Инесса Юрьевна. – Омск, 2001. – 455 с.

30. Дмитриев, А. А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А. А. Дмитриев. – Москва : Изд-во Моск. психолого-социального ин-та, 2004. – 222 с. – ISBN 5-89502-544-7.

31. Дмитриев, А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. – Красноярск : Изд-во Краснояр. ун-та, 1987. – 151 с.

32. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. А. Дмитриев. – Москва : Академия, 2002. – 176 с. – ISBN 5-7695-0813-2.

33. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 2 (50). – С. 2–11.

34. Евсеев, С. П. Актуализация государственных требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями / С. П. Евсеев, И. Г. Крюков, А. В. Аксенов // История, современность и инновации в спортивной науке : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с

международным участием (02–03 ноября 2023 г.). – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 2023. – С. 184–188.

35. Евсеев, С. П. Актуальные вопросы и эффективное управление спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации и мире : справочное издание / С. П. Евсеев, Т. И. Ольховая. – Санкт-Петербург : Аргус СПб, 2020. – 120 с. – ISBN 978-5-6042098-0-6.

36. Евсеев, С. П. Алгоритмы определения корректировочных коэффициентов для разработки нормативов для тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов / С. П. Евсеев, П. В. Сороколетов, О. Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1. – С. 18–22.

37. Евсеев, С. П. Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Спорт, человек, здоровье. VIII Международный Конгресс 12–14 октября 2017 г., Санкт-Петербург : материалы Конгресса. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – С. 417–419.

38. Евсеев, С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в практике тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц пожилого возраста с интеллектуальными нарушениями / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию со дня основания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (23 июня 2021 г.). – Санкт-Петербург, 2021. – С. 49–53.

39. Евсеев, С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов – перспективы внедрения / С. П. Евсеев, И. Г. Крюков, А. В. Аксенов // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11–12 октября 2017 г.) : в 2 т. Т. 2. –

Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 2017. – С. 29–31.

40. Евсеев, С. П. Инклюзивный спорт: парадоксы, проблемы и пути их решения / С. П. Евсеев, В. Г. Щербаков, А. В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 3 (95). – С. 31–35.

41. Евсеев, С. П. Комплексный подход в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 26 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; под редакцией Е. Н. Медведевой. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 15–17.

42. Евсеев, С. П. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 1–4.

43. 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 имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 60–64.

44. 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.

45. Евсеев, С. П. Современное состояние и перспективы развития адаптивного спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями и психологическими особенностями // Психическое здоровье и образование : сборник научных статей по материалам II Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». – Москва : ИД Городец, 2018. – С. 460–461.

46. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры /

С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. – ISBN 978-5-907225-56-5.

47. Евсеев, С. П. Эволюция двигательной функции лиц пожилого возраста с двигательными нарушениями в процессе подготовки к выполнению норм и требований ВФСК ГТО для инвалидов / С. П. Евсеев, С. С. Матвеева // Адаптивная физическая культура. – 2022. – № 2 (90). – С. 25–26.

48. Евсеева О. Э. Формирование мотивации к активному долголетию у старших возрастных групп населения средствами адаптивной двигательной рекреации / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина // Спорт, человек, здоровье. XI Международный Конгресс 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург : материалы Конгресса. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 387–389.

49. 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) (разработаны в рамках выполнения государственного контракта № 606 от 26 августа 2015 г. Минспорта России с НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) / О. Э. Евсеева. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 84 с.

50. Евсеева, О. Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О. Э. Евсеева, А. И. Черная, В. И. Ивлев // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 28–30.

51. Евсеева, О. Э. Анализ программ по дисциплине «Физическая культура» в части данных о требованиях к уровню физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья / О. Э. Евсеева, О. А. Двейрина, А. В. Аксенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 80–94.

52. Евсеева, О. Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Евсеева Ольга Эдуардовна. – Санкт-Петербург, 2018. – 420 с.

53. Евсева, О. Э. Отношение специалистов к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов : монография / О. Э. Евсева. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 138 с. – ISBN 978-5-7422-5609-0.

54. Евсева, О. Э. Подготовка школьников 13-14 лет с интеллектуальными нарушениями к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов в процессе урока физической культуры / О. Э. Евсева, А. А. Шелехов, А. В. Титова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов», 19 октября 2018 г. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 10–12.

55. Исаев, Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д. Н. Исаев. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 389 с.

56. Итоги апробации нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в субъектах Российской Федерации / С. П. Евсеев, А. В. Самсонова, О. Э. Евсева [и др.] // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции (11 октября 2017 г.) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 34–37.

57. К вопросу о Концепции наследия Всемирных зимних игр Специальной Олимпиады 2022 года в Казани / С. П. Евсеев, Т. И. Ольховая, О. Э. Евсева, Ю. Ю. Вишнякова, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, Н. В. Никифорова, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 1 (85). – С. 2–7.

58. Катранов, А. Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований / А. Г. Катранов, А. В. Самсонова. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 131 с.

59. Классификация инвалидов для участия в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С. П. Евсеев, В. Н. Малиц, Г. З. Идрисова, О. Э. // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 13–17.

60. Козлова, М. А. Формирование мотивации учащихся коррекционных общеобразовательных учреждений к занятиям адаптивной физической культурой : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Козлова Мария Александровна. – Москва, 2015. – 26 с.

61. Конвенция о правах // Организация Объединенных наций : [сайт]. – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml (дата обращения: 10.09.2023).

62. Критерии допуска лиц с инвалидностью к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Е. В. Машковский, К. А. Предатко, А. У. Магомедова, С. В. Штейнердт [и др.] // Клиническая медицина. – 2017. – Т. 95. – № 1. – С. 23–30.

63. Крюков, И. Г. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями / И. Г. Крюков, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 2 (94). – С. 8–9.

64. Крюков, И. Г. Мнение специалистов по вопросу участия детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию университета. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 96–99.

65. Крюков, И. Г. Развитие физических качеств у детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе подготовки к участию во

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / И. Г. Крюков, А. В. Аксенов // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2020 года. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. С. 63–67.

66. Лапшин, В. А. Основы дефектологии / В. А. Лапшин, Б. П. Пузанов. – Москва : Просвещение, 1991. – 143 с. – ISBN 5–09–002819–2.

67. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : Дивизион, 2006. – 290 с. – ISBN 5–98724–012–3.

68. Маллаев, Д. М. Комплекс ГТО в школе для слепых детей : методическое пособие. – Москва : ВОС, 1986. – 68 с.

69. Маллер, А. Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью / А. Р. Маллер, Г. В. Цикото. – Москва : Академия, 2003. – 208 с. – ISBN 5–7695–1350–0.

70. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с. – ISBN 978–5–9718–0433–8.

71. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – ISBN 5–278–00326–X.

72. Машковский, Е. В. Пара-ГТО-адаптация испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с функциональными, анатомическими особенностями и инвалидностью / Е. В. Машковский, К. А. Предатко, А. У. Магомедова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. – № 1 (22). – С. 112–120.

73. Международная классификация болезней 11 пересмотра. Глава 06. Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейропсихического развития. Статистическая классификация. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Университетская книга, 2022. – 432 с. – ISBN 978-5-91304-954-4.

74. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/648061c354fe8.pdf> (дата обращения: 10.09.2023).

75. Механизмы внедрения в практику научно-методического сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции (11 октября 2017 г.) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 19–21.

76. Мозговой, В. М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания : специальность 13.00.03 «Коррекционная педагогика (сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия)» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Мозговой Василий Маркович. – Москва, 2005. – 39 с.

77. Моисеева, И. В. Развитие способности к удержанию динамического равновесия у детей с умственной отсталостью 12-14 лет средствами фитбол-аэробики / И. В. Моисеева, И. Г. Крюков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры». – Санкт-Петербург : Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2016. – С. 62.

78. Научно обоснованные рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования ВФСК ГТО при выполнении нормативов лицами с инвалидностью (разработанные в рамках исполнения Государственного контракта от 14 апреля 2017 г. № 105 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» / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина [и др.]. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2018. – 121 с. – ISBN 978-5-7422-6113-1.

79. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 54–58.

80. Новиков, П. В. Комплекс ГТО нового века: главный рекорд – здоровье! / П. В. Новиков, Е. Р. Яшина, К. Е. Лукичев. – Москва : НИПКЦ Восход-А, 2014. – 408 с. – ISBN 978-5-930055-365-0.

81. О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2016 № 1283 // Гарант.ру : информационно-правовой портал. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71478108> (дата обращения: 20.09.2023).

82. О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Правительство России : [сайт]. – URL: <http://static.government.ru/media/acts/files/1202301180019.pdf> (дата обращения: 25.09.2023).

83. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (дата обращения: 22.09.2023).

84. 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 № 1073 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. – URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/5810969b7d5cf.pdf> (дата обращения: 20.09.2023).

85. О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов специальных медицинских групп / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, С. И. Филимонова, Е. Ю. Пелих // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1 (52). – С. 6–8.

86. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / П. А. Колобков, С. П. Евсеев, М. В. Томилова, В. Н. Малиц // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 4 (60). – С. 2–8.

87. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf> (дата обращения: 25.09.2023).

88. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf> (дата обращения: 20.09.2023).

89. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 // Docs.cntd.ru : электронный фонд нормативно-технической и нормативно-правовой информации Консорциума «Кодекс». – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420200820> (дата обращения: 25.09.2023).

90. Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях : приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н // Всероссийская федерация легкой атлетики : [сайт]. – URL: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/04/prikaz-minzdrava-rossii-ot-23.10.2020-n-1144n-ob-utverzhdeni.pdf> (дата обращения: 25.09.2023).

91. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р // Правительство России : [сайт]. – URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 20.09.2023).

92. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 // Гарант.ру : информационно-правовой портал. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70760670/> (дата обращения: 25.09.2023).

93. Определение и оценка скоростно-силовых возможностей и координационных способностей инвалидов / О. Э. Евсеева, Н. В. Никифорова, Ю. Ю. Вишнякова [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 30–32.

94. Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями / И. Г. Крюков, А. В. Аксенов,

Н. В. Никифорова, А. А. Белодедова // Спорт, человек, здоровье. IX международный Конгресс, 25–27 апреля 2019 г. : материалы Конгресса. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 198–199.

95. Пелих, Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пелих Елена Юрьевна. – Санкт-Петербург, 2011. – 166 с.

96. Пермяков, В. Е. Использование средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей 9-11 лет с задержкой психического развития : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пермяков Вадим Евгеньевич. – Краснодар, 2004. – 210 с.

97. Петикова, Д. Л. Сопряженное развитие физических качеств и формирование основных движений детей 4-5 лет с учетом особенностей их мотивации к различным видам физкультурно-спортивной деятельности : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Петикова Дарья Леонтьевна. – Краснодар, 2019. – 24 с.

98. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 310 с. – (Спорт без границ). – ISBN 978-9718-0447-5.

99. Повышение квалификации судей по видам спорта как необходимое условие реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 2–3.

100. Подготовка специалистов к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в условиях Северо-Востока России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках проведения VII спортивных игр народов Республики Саха (Якутия). – Якутск : Северо-Восточ. федер. ун-т, 2019. – С. 43–45.

101. Пономарев, Г. Н. Развитие вариативной подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных социокультурных условиях : дис. ... д-ра пед. наук / Пономарев Г. Н. – Санкт-Петербург, 2003. – 531 с.

102. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 464 с.

103. Рабочие программы ГБОУ школы № 17 Невского района Санкт-Петербурга // Школа № 17 Невского рай она Санкт-Петербурга : [сайт]. – URL: <http://spb17school.ru/svedeniya/obrazovanie/273-rabochie-programmy.html> (дата обращения: 20.09.2023).

104. Рабочие программы ГБОУ школы № 18 Центрального района Санкт-Петербурга // Школа № 18 Центрального района Санкт-Петербурга : [сайт]. – URL: http://sch18.ucoz.ru/index/rabochie_programmy/0-48 (дата обращения: 20.09.2023).

105. Рабочие программы ГБОУ школы № 502 Кировского района Санкт-Петербурга // Школа № 502 Кировского района Санкт-Петербурга : [сайт]. – URL: <https://school502.spb.ru/kopii-rabochih-programm> (дата обращения: 20.09.2023).

106. Совершенствование технологии использования относительных показателей для определения уровня физической подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО / Евсеев С. П., Ладыгина Е. Б., Крюков И. Г., Аксенова С. С. [и др.] // Научно-педагогические школы Университета. – 2023. – № 8. – С. 33–40.

107. Современное состояние апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений : учебное пособие / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, Е. Б. Ладыгина [и др.]. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2018. – 89 с.

108. Социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов в процессе подготовки к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г., Аксенова С. С. // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : материалы VII Международной научно-практической конференции. НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 136–139.

109. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под редакцией Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 320 с. – ISBN 978-5-9718-0192-4.

110. Технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности инвалидов в формате ВФСК ГТО / А. В. Аксенов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, А. А. Грачиков // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 53–55.

111. Токарская, Л. В. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью : учебное пособие / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. – Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2015. – 190 с. – ISBN 978-5-7996-1578-9.

112. Уваров, В. А. Экспериментальное обоснование содержания и уровней норм I ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» СССР : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Уваров Владимир Автономович. – Москва, 1974. – 26 с.

113. Участие инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) по состоянию на 2022 год / С. П. Евсеев, И. Г. Крюков, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова // Спорт, человек, здоровье. XI Международный Конгресс 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург : материалы Конгресса. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 385–387.

114. Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов. – URL: <https://gks.ru/folder/13964> (дата обращения: 20.09.2023).

115. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения: 20.09.2023).

116. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 20.09.2023).

117. Физическая активность населения как фактор реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации в 2016-2017 гг. / Э. А. Зюрин, Е. Н. Бобкова, В. Н. Морозов, С. А. Полиевский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 11. – С. 41–43.

118. Формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к систематическим занятиям физической культурой и спортом на примере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : коллективная монография / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов [и др.] ; под редакцией С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2023. – 309 с. – ISBN 978-5-7422-8193-1.

119. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : методические рекомендации / Л. В. Шапкова. – Москва : Сов. спорт, 2001. – 150 с. – ISBN 5-85009-609-4.

120. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В.

Шапкова. – Москва : Сов. спорт, 2007. – 603 с. – ISBN 978-5-9718-0116-0.

121. Шевцов, А. В. Рекомендации к недельной двигательной активности для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов трудоспособного возраста различных нозологических групп / А. В. Шевцов, Н. В. Никифорова // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2020 года. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. – С. 174–190.

122. Шелехов, А. А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Шелехов Алексей Анатольевич. – Санкт-Петербург, 2017. – 171 с.

123. Шелехов, А. А. Определение количества лиц с ограниченными возможностями здоровья трудоспособного возраста, принявших участи в выполнении нормативов комплекса ВФСК ГТО для инвалидов / А. А. Шелехов, О. Э. Евсеева // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов (30 октября 2020 г.). – Санкт-Петербург, 2020. – С. 190–195.

124. Шелехов, А. А. Организация работы с родителями, как фактор повышения объёма двигательной активности детей с нарушением интеллекта / А. А. Шелехов, О. Э. Евсеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 122–127.

125. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 477 с. – ISBN 5-9268-0386-1.

126. Эволюция двигательных функций инвалидов трудоспособного возраста

в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 91–95.

127. Ainscow, M. Moving Knowledge around: Strategies for Fostering Equity within Educational Systems // *Journal of Educational Change*. – 2012. – Vol. 13 (3). – P. 289–310.

128. Block, M. Inclusion in physical education : a review of the literature from 1995–2005 / M. Block, I. Obrusnikova // *Adapted Physical Activity Quarterly*. – 2007. – Vol. 24 – P. 103–124.

129. Campbell, S. K. Physical therapy for children / S. K. Campbell, R. J. Palisano, D. W. Vander Linden. – Philadelphia : Saunders, 2006. – 1181 p. – ISBN 978-0-72160-378-0.

130. Determining the most appropriate physical education placement for students with disabilities // *Journal of Physical Education Recreation & Dance*. – 2010. – Vol. 81 (7). – P. 30–37.

131. Doody, C. M. Health promotion for people with intellectual disability and obesity / C. M. Doody, O. Doody // *British Journal of Nursing*. – 2012. – Vol. 21 (8). – P. 460–465.

132. Goodwin, D. Inclusive physical education from the perspective of students with physical disabilities / D. Goodwin, J. Watkinson // *Adapted Physical Activity Quarterly*. – 2000. – Vol. 17. – P. 144–160.

133. Hodge, S. R. Adapted physical education teachers concerns in teaching students with disabilities in an urban public school district / S. R. Hodge, P. B. Akuffo // *International Journal of Disability, Development and Education*. – 2007. – Vol. 4. 399–416.

134. Kelly, L. Adapted physical Education National Standards / L. Kelly. – Champaign : Human Kinetics, 2006. – 191 p. – ISBN 978-073604-603-9.

135. Klavina, A. Using peer-mediated instructions for students with severe and multiple disabilities in inclusive physical education : a multiple case study / A. Klavina // *European Journal of Adapted Physical Activity*. – 2008. – Vol. 1 (2). – P. 7–19.

136. MacDonald, M. The relationship of motor skills and social communicative skills in school-aged children with autism spectrum disorder / M. MacDonald, C. Lord, D. Ulrich // *Adapted Physical Activity Quarterly*. – 2013. – Vol. 30 (3). – P. 271–282.

137. Relationship between physical activity and mental health / Y. S. Kim, Y. S. Park, J. P. Allegrate, R. Marks // *Research and Information Service Research Paper*. – 2012. – № 55 (5). – P. 458–463.

138. Westendorp, M. Are gross motor skills and sports participation related in children with intellectual disabilities? / M. Westendorp, S. Houwen // *Research in Developmental Disabilities*. – 2011. – Vol. 32 (3). – P. 1147–1153.

139. What influences participation in leisure activities of children and youth with physical disabilities? A systematic review / M. K. Bult, O. Verschuren, M. J. Jongmans, E. Lindeman // *Research in Developmental Disabilities*. – 2011. – Vol. 32 (5). – P. 1521–1529.

140. Wilhelmsen, T. Inclusion of Children with Disabilities in Physical Education : a systematic review of literature from 2009 to 2015 / T. Wilhelmsen, M. Sørensen // *Adapted physical activity quarterly*. – 2017. – Vol. 34 (3). – P. 311–337.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ПРАКТИКУ

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

«03» сентября 2018 г.

Мы, нижеподписавшиеся, представители Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» - заведующий кафедрой теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, и.о. начальника центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, кандидат педагогических наук, доцент Петров Андрей Борисович, директор Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта, кандидат педагогических наук, профессор Евсева Ольга Эдуардовна, заведующий научно-практическим центром адаптивной физической культуры, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта, кандидат педагогических наук, доцент Аксенов Андрей Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Крюков Илья Геннадьевич составили настоящий акт о том, что на основании результатов научно-исследовательской работы Евсевой О.Э., Аксенова А.В. и Крюкова И.Г. в 2018 году были разработаны и апробированы методики и программы, позволяющие повысить эффективность реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений в Санкт-Петербурге.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Евсева Ольга Эдуардовна Аксенов Андрей Владимирович Крюков Илья Геннадьевич	Научные разработки, методики и программы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.	Увеличение количества инвалидов, обратившихся в центр тестирования для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

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

Заведующий каф. ТиММФОР,
и.о. начальника центра тестирования
к.п.н., доцент

Петров А.Б.

Директор Института АФК,
профессор каф. ТиМАС,
к.п.н., профессор



Евсева О.Э.

Заведующий НПЦ АФК,
заведующий каф. ТиМАС,
к.п.н., доцент

Аксенов А.В.

Старший преподаватель
каф. ТиМАФК

Крюков И.Г.

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35
Тел./факс: (812) 714-40-13; Официальный сайт: www.lesgaft.spb.ru

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

«10» сентября 2018 г.

Мы, нижеподписавшиеся, директор Государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» - Фарков Дмитрий Степанович, с одной стороны, а также заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, доктор педагогических наук, профессор Евсеев Сергей Петрович, заведующий научно-практическим центром адаптивной физической культуры, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта, кандидат педагогических наук, доцент Аксенов Андрей Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Крюков Илья Геннадьевич, с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании результатов научно-исследовательской работы Евсеева С.П., Аксенова А.В. и Крюкова И.Г. в 2018 году были разработаны и апробированы методики и программы, позволяющие повысить эффективность реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений в Санкт-Петербурге.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Евсеев Сергей Петрович	Научные разработки, методики и программы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.	Увеличение количества инвалидов, обратившихся в центр тестирования для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.
Аксенов Андрей Владимирович		
Крюков Илья Геннадьевич		

Представители Государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»:

Директор ГБУ «СНБ ПФКиС»



Фарков Д.С.

Почтовый адрес: 198152, Санкт-Петербург, Красноутиловская ул., д.2
Тел/факс: (812) 409-84-92; Официальный сайт: www.gducfkis.kfis.gov.spb.ru

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

Заведующий каф. ТиМАФК,
д.п.н., профессор



Евсеев С.П.

Заведующий НПЦ АФК,
заведующий каф. ТиМАС,
к.п.н., доцент

Аксенов А.В.

Старший преподаватель
каф. ТиМАФК

Крюков И.Г.

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35
Тел/факс: (812) 714-40-13; Официальный сайт: www.lesgaft.spb.ru

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 18 Центрального района города Санкт-Петербурга – Тихомирова Алена Владимировна, учитель Онуфриенко Наталья Сергеевна с одной стороны и аспирант кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Крюков Илья Геннадьевич, с другой стороны, составили настоящий акт о том, что в 2018-2019 учебном году в образовательный процесс ГБОУ школы № 18 Центрального района города Санкт-Петербурга была внедрена методика развития физических качеств детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе подготовки к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, позволяющая повысить эффективность подготовки детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Крюков Илья Геннадьевич	Методика развития физических качеств детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе подготовки к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.	Повысился уровень развития физических качеств у учащихся: быстрота, сила, гибкость, скоростно-силовые способности, координационные способности, выносливость.

Представители Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 18 Центрального района города Санкт-Петербурга:

Директор
Учитель



Тихомирова А.В.
Онуфриенко Н.С.

**Почтовый адрес: 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кавалергардская д.9-11-13, лит. А
Тел/факс: +7(812) 275-62-66, (812) 275-62-67 Официальный сайт: <http://sch18.ucoz.ru/>**

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

Аспирант кафедры теории и методики
адаптивного спорта

Крюков И.Г.

**Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35
Тел/факс: (812) 714-40-13; Официальный сайт: www.lesgaft.spb.ru**

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

«26» апреля 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, директор Тамбовского областного государственного автономного учреждения «Спортивно-адаптивная школа» - Бударин Михаил Валерьевич, с одной стороны, а также заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, доктор педагогических наук, профессор Евсеев Сергей Петрович, заведующий научно-практическим центром адаптивной физической культуры, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта, кандидат педагогических наук, доцент Аксенов Андрей Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Крюков Илья Геннадьевич, с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании результатов научно-исследовательской работы Евсеева С.П., Аксенова А.В. и Крюкова И.Г. в 2019 году в учебно-тренировочный процесс Тамбовского областного государственного автономного учреждения «Спортивно-адаптивная школа» были внедрены разработанные технологии, методики и программы, позволяющие повысить эффективность реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Евсеев Сергей Петрович	Методические рекомендации «Повышение эффективности процессов реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.	Повышение эффективности процесса подготовки детей с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.
Аксенов Андрей Владимирович		
Крюков Илья Геннадьевич		

Представители Тамбовского областного государственного автономного учреждения «Спортивно-адаптивная школа»:

Директор ТОГАУ САШ:



Бударин М.В.

Почтовый адрес: 329000, г. Тамбов, ул. Карла-Маркса, 165, Тел/факс: (8) 4752 49-27-41;
Официальный сайт: dusashtambov.ru

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

Заведующий каф. ТиМАФК,
д.п.н., профессор

Евсеев С.П.

Заведующий НПЦ АФК,
заведующий каф. ТиМАС,
к.п.н., доцент

Аксенов А.В.

Старший преподаватель
каф. ТиМАФК

Крюков И.Г.

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35
Тел/факс: (812) 714-40-13; Официальный сайт: www.lesgaft.spb.ru

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

«16» мая 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, директор Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Красносельского района – Павлова Елена Валентиновна, с одной стороны, а также заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, доктор педагогических наук, профессор Евсеев Сергей Петрович, заведующий научно-практическим центром адаптивной физической культуры, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта, кандидат педагогических наук, доцент Аксенов Андрей Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Крюков Илья Геннадьевич, с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании результатов научно-исследовательской работы Евсеева С.П., Аксенова А.В. и Крюкова И.Г. в 2019 году была разработана и реализована программа подготовки специалистов, участвующих в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, позволяющая повысить эффективность реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Евсеев Сергей Петрович	Методические рекомендации «Повышение эффективности процессов реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.	Улучшились знания, умения, навыки специалистов, участвующих в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений по разработанной программе.
Аксенов Андрей Владимирович		
Крюков Илья Геннадьевич		

Представители Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Красносельского района»:

Директор СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Красносельского района»

Павлова Е.В.

Почтовый адрес: 198329, г. Санкт-Петербург, ул. Здровцева, д. 8, лит. А
Тел/факс: (8) 812 365-98-51; Официальный сайт: fok-info@mail.ru

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

Заведующий каф. ТиМАФК,
д.п.н., профессор

Евсеев С.П.

Заведующий каф. ТиМАС,
заведующий НПЦ АФК,
к.п.н., доцент

Аксенов А.В.

Старший преподаватель
каф. ТиМАФК

Крюков И.Г.

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35
Тел/факс: (812) 714-40-13; Официальный сайт: www.lesgaft.spb.ru

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» - проректор по учебно-воспитательной работе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, кандидат педагогических наук, доцент Соловьев В.Б.; заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО Евсеев С.П.; заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта, кандидат педагогических наук, доцент Аксенов А.В.; старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, заведующий НМЦ по реализации ВФСК ГТО для инвалидов Крюков И.Г., составили настоящий акт о том, что в 2023-2024 гг. в лекционный курс дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», реализуемой на кафедре ТиМАФК был внедрен теоретический материал полученный в ходе исследования.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Евсеев Сергей Петрович Аксенов Андрей Владимирович Крюков Илья Геннадьевич	Лекционный курс: Обновленная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями. Порядок и организация тестирования уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями. 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).	Повысился уровень компетентности у студентов, осваивающих направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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

Проректор по учебно-воспитательной работе,
кандидат педагогических наук, доцент

Соловьев В.Б.

Заведующий кафедрой ТиМАФК,
доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО

Евсеев С.П.

Заведующий кафедрой ТиМАС,
кандидат педагогических наук, доцент

Аксенов А.В.

Старший преподаватель кафедры ТиМАФК,
заведующий НМЦ по реализации ВФСК ГТО для инвалидов

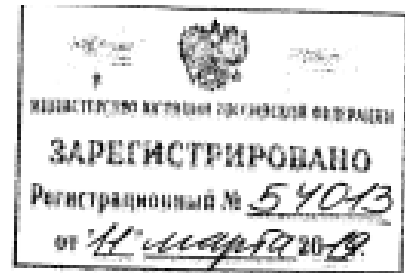
Крюков И.Г.



Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35
Тел/факс: (812) 714-40-13; Официальный сайт: www.lesgaft.spb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ № 90 ОТ 12.02.2019



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

12 февраля 2019 г.

№ 90

**Об утверждении государственных требований
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628; 2016, № 18, ст. 2507; 2018, № 31, ст. 4861), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2016, № 2, ст. 382; 2017, № 5, ст. 820; 2018, № 12, ст. 1680, № 50, ст. 7755), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.07.2017, регистрационный № 47375).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

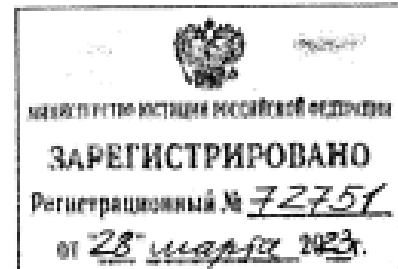
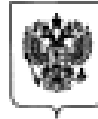
Министр

Г.А. Колобков

МИНСПОРТ РОССИИ
Вк. № 90
От 12.02.2019 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ № 117 ОТ 22.02.2023



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«22» февраля 2023г.

г. Москва

№ 117

**Об утверждении государственных требований
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628), пунктом 7 и абзацем вторым пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2018, № 50, ст. 7755; официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 18.01.2023, № 0001202301180019), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Минюстом России 11.03.2019, регистрационный № 54013).

2

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя
Министра спорта Российской Федерации О.Х. Байсултанова.

Министр



О.В. Матыцин

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

**АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ВО
ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ**

Таблица Г.1 – Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов за период с 2019 года по 2023 год.

Год	Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов		
	Мальчики/мужчины	Девочки/женщины	Всего М/Ж
2019	1552	791	2343
2020	1820	895	2715
2021	3265	1712	4977
2022	4097	2135	6232
2023	5020	2588	7608
Всего за 2019-2023	n=15754	n=8121	n=23875

Таблица Г.2 – Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнивших нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов на знаки отличия (золотой, серебряный, бронзовый) за период с 2019 года по 2023 год.

Год	Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО инвалидов на знаки отличия						Всего М/Ж
	Мальчики/мужчины			Девочки/женщины			
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
2019	335	225	254	207	107	124	1252
	n=814			n=438			
2020	405	330	505	209	169	211	1829
	n=1240			n=589			
2021	792	616	1127	4789	308	477	3809
	n=2535			n=1274			
2022	906	709	1305	526	350	596	4392
	n=2920			n=1472			
2023	1312	1222	1754	740	689	771	6488
	n=4288			n=2200			
Всего за 2019-2023							n=17770

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ (ИПТ) УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Индивидуальный номер протокола _____
(присваивается комиссией в
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)
Субъект РФ _____

1. СТУПЕНЬ (возрастная группа): __ **СТУПЕНЬ (возрастная группа от __ до __ лет)**
2. Фамилия, имя, отчество _____
3. Пол _____
4. Год, дата рождения _____
5. Вид инвалидности, заболевания, нарушения _____
6. Группа инвалидности (кроме детей инвалидов) _____
7. Классификационная группа _____
8. Виды испытаний (тесты) и нормативы ВФСК ГТО (знак «-» – проставляется в случае невозможности выполнения нормативов, знак «0» – в случае отказ от выполнения норматива).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результаты испытаний
1	Бег на 30 м (с)	
	Бег на 60 м (с)	
	Бег на 100 м (с)	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	
	или бег на 3000 м (для юношей и мужчин)	
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с) (для девушек и женщин)	
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) (для юношей и мужчин)	
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	
	или смешанное передвижение (1 км)	
	или плавание (без учета времени) (м)	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
	или рывок гири 16 кг количество раз (для юношей и мужчин)	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	

5	Прыжок в длину с разбега (см)	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
	или метание мяча весом 150 г (м)	
	или поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз)	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	
	или плавание без учета времени (м)	

9. Виды испытаний (тесты) и нормативы рекомендуемые специалистами (тренерами, учителями) для лиц с инвалидностью.

№ п/п	Виды испытаний (тесты) рекомендуемые	Результаты испытаний
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Наименование учреждения _____

ФИО преподавателя (учителя, тренера) проводящих тестирование

1. _____ / _____

2. _____ / _____

3. _____ / _____

Дата проведения тестирования _____.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В АПРОБАЦИИ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ В 2017 ГОДУ

Таблица Е.1 – Результаты участия лиц с интеллектуальными нарушениями в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов на примере первой ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Физические качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО у ЛИН															
			Количество человек принявших участие в апробации (мальчики)								Количество человек принявших участие в апробации (девочки)							
			ННЗ		БЗ		СЗ		ЗЗ		ННЗ		БЗ		СЗ		ЗЗ	
			чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)
Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	Всего человек (n=90)								Всего человек (n=59)							
			37	41,1	7	7,8	14	15,6	32	35,6	23	39,0	9	15,2	9	15,2	18	30,5
Выносливость	2	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	Всего человек (n=39)								Всего человек (n=26)							
			23	59,0	5	12,8	2	5,1	9	23,0	11	42,3	0	0,0	0	0,0	15	57,7
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	Всего человек (n=24)								Всего человек (n=17)							
			16	66,7	8	33,3	0	0,0	0,0	0,0	6	35,3	11	64,7	0	0,0	0	0,0
4	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	Всего человек (n=5)								Всего человек (n=0)								
		5	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	-	-	-	-	-	-	-	-	

Продолжение таблицы Е.1

Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Всего человек (n=44)								Всего человек (n=0)							
			22	50,0	3	6,8	8	18,2	11	25,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Всего человек (n=70)								Всего человек (n=51)							
			10	14,3	26	37,1	3	4,3	31	44,3	11	21,6	10	19,6	10	19,6	20	39,2
Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	Всего человек (n=88)								Всего человек (n=56)							
			22	25,0	4	4,5	13	14,8	49	55,7	18	32,1	6	10,7	10	17,9	22	39,3
Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Всего человек (n=95)								Всего человек (n=54)							
			1	1,0	23	24,2	8	8,4	63	66,3	9	16,7	4	7,4	1	1,8	40	74,0
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Всего человек (n=57)								Всего человек (n=34)							
			49	86,0	3	5,3	0	0,0	5	8,8	15	44,1	1	2,9	8	23,5	10	29,4
Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)	Всего человек (n=84)								Всего человек (n=44)							
			19	22,6	63	75,0	2	2,4	0	0,0	20	45,4	16	36,3	8	18,2	0	0,0

Примечание: ННЗ – ниже норматива знака; БЗ – бронзовый знак; СЗ – серебряный знак; ЗЗ – золотой знак

Таблица Е.2 – Результаты участия лиц с интеллектуальными нарушениями в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов на примере шестой ступени (возрастная группа от 18 до 24 лет)

Физические качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО у ЛИН															
			Количество человек принявших участие в апробации (мужчины)								Количество человек принявших участие в апробации (женщины)							
			ННЗ		БЗ		СЗ		ЗЗ		ННЗ		БЗ		СЗ		ЗЗ	
			чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)	чел	(%)
Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	Всего человек (n=53)								Всего человек (n=26)							
			22	41,5	4	7,5	7	13,2	20	37,8	13	50,0	0	0,0	7	26,9	6	23,1
	2	Бег на 60 м(с)	Всего человек (n=15)								Всего человек (n=14)							
			9	60,0	0	0,0	3	20,0	3	20,0	4	28,6	2	14,2	4	28,6	4	28,6
	3	Бег на 100 м (с)	Всего человек (n=10)								Всего человек (n=9)							
			5	50,0	0	0,0	1	10,0	4	40,0	9	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	Всего человек (n=3)								Всего человек (n=9)							
			3	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	4	44,4	0	0,0	19	11,2	4	44,4
	5	Бег на 3 км (мин, с)	Всего человек (n=11)								Всего человек (n=0)							
			5	45,5	2	18,2	1	9,1	3	27,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Всего человек (n=0)								Всего человек (n=1)							
			-	-	-	-	-	-	-	-	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	Всего человек (n=12)								Всего человек (n=13)							
			11	91,7	1	8,3	0	0,0	0	0,0	12	92,3	1	7,7	0	0,0	0	0,0
8	Плавание (без учета времени) (м)	Всего человек (n=7)								Всего человек (n=2)								
		3	42,9	0	0,0	3	42,9	1	14,3	1	50,0	0	0,0	1	50,0	0	0,0	

Продолжение таблицы Е.2

Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	Всего человек (n=19)								Всего человек (n=0)							
			8	42,1	1	5,3	0	0,0	10	52,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Всего человек (n=32)								Всего человек (n=22)							
			14	43,8	10	31,2	3	9,4	5	15,6	6	27,3	6	27,3	0	0,0	10	45,5
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	Всего человек (n=3)								Всего человек (n=0)							
			2	66,7	1	33,3	0	0,0	0	0,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	Всего человек (n=51)								Всего человек (n=17)							
			23	45,1	11	21,6	4	7,8	13	25,5	10	58,9	3	17,6	1	5,9	3	17,6
Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с разбега (см)	Всего человек (n=3)								Всего человек (n=1)							
			3	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0
	14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Всего человек (n=55)								Всего человек (n=26)							
			25	45,5	7	12,7	6	10,9	17	30,9	13	50,0	4	15,4	4	15,4	5	19,2
15	Метание мяча весом 150 г. (м)	Всего человек (n=12)								Всего человек (n=16)								
		6	50,0	0	0,0	3	25,0	3	25,0	9	56,3	4	25,0	2	12,5	1	6,2	
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	Всего человек (n=38)								Всего человек (n=15)								
		9	23,7	9	23,7	6	15,8	14	36,8	5	33,4	6	40,0	2	13,3	2	13,3	
Координационные способности	17	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	Всего человек (n=40)								Всего человек (n=20)							
			25	62,5	6	15,0	0	0,0	9	22,5	11	55,0	4	20,0	1	5,0	4	20,0

Примечание: ННЗ – ниже норматива знака; БЗ – бронзовый знак; СЗ – серебряный знак; ЗЗ – золотой знак