



ПОЛОЖЕНИЕ

о подготовке и сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне»
в краевом государственном бюджетном
профессиональном образовательном учреждении
«Приморский многопрофильный колледж»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014 года № 540, Распоряжения Правительства Российской Федерации «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 30 июня 2014 года № 1165-р, приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и присвоения им спортивных разрядов» от 18 февраля 2015 года, методических рекомендаций по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 декабря 2015 года № 08-1447.

1.2. Настоящее положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программной и нормативной основы системы физического воспитания различных возрастных групп сотрудников, преподавателей и обучающихся колледжа.

1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования физической подготовленности граждан Российской Федерации.

1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 15 до 70 лет и старше) сотрудников, преподавателей и обучающихся установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовым значкам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

1.5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

2.1. Целями физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее-комплекс ГТО в колледже ГТО)» является :

- формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающейся молодежи;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в колледже.

2.2. Задачи комплекса ГТО:

- формирование у молодежи устойчивого интереса к развитию собственных морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеурочной деятельности по развитию массовой и физической культуры в колледже;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

3. Применение положения

Настоящее положение рекомендуется к применению по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО для сотрудников, преподавателей и обучающихся всех специальностей и профессий колледжа.

4. Содержание и условия сдачи норм комплекса ГТО

4.1. Комплекс ГТО в колледже состоит из ступеней (с 5 по 11) контрольных тестов, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками.

4.2. Каждый участник сдает комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом.

4.3. Перечень видов испытаний Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в приложении 1.

5. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО

5.1. Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов комплекса в колледже являются: учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия и занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях по видам спорта.

5.2. Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и контрольно-тестовые занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.

5.3. Началом работы по подготовке и сдаче норм Комплекса ГТО является соответствующий приказ руководителя колледжа, в котором утверждается состав комиссии по приему нормативов .

5.4. Приморский многопрофильный колледж самостоятельно осуществляет организацию приема нормативов Комплекса ГТО.

5.5. Государственные требования к уровню физической подготовленности участников при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» осуществляются на основании постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 года № 172.

6. Комиссия по сдаче норм комплекса ГТО

6.1. Комиссия по сдаче норм комплекса ГТО создается в колледже для организации и планировании работы по приему норм ГТО и подготовке соответствующей документации и утверждается приказом руководителя колледжа.

6.2. В состав комиссии по сдаче норм комплекса ГТО могут входить:

- руководитель (заместитель руководителя) колледжа;
- руководитель физического воспитания;
- преподаватели физической культуры колледжа;
- обучающиеся из числа спортсменов.

6.3. Комиссия по приему нормативов ГТО, в течение 10 рабочих дней с момента назначения, разрабатывает план мероприятий по сдаче комплекса ГТО.

6.4. В комиссии может назначаться ответственное лицо (секретарь), которое оформляет итоговые протоколы по сдаче норм комплекса ГТО.

6.5. Информация по возрождению Комплекса ГТО доводится до всех работников и обучающихся колледжа.

7. Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО

7.1. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают:

Виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан:

- нормативы, позволяющие оценивать разносторонность (гармоничность) развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценивать разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

7.2. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты), в соответствии со степенями подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

8.Удостоверения и значки комплекса

8.1. Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности обучения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)), награждаются соответствующим удостоверением и знаком отличия соответствующих ступеней согласно утвержденным образцам.

8.2. Вручение удостоверений и значков соответствующих ступеней, успешно сдавшим нормы Комплекса ГТО, осуществляется руководителем колледжа в торжественной обстановке.

8.3. Основанием для вручения удостоверений и значков соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса, является соответствующий приказ руководителя колледжа.

8.4. При утрате удостоверения или значка их дубликаты не выдаются. Для получения значка или удостоверения необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующих ступеней комплекса.

9. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

9.1. Проверка знаний и умений осуществляется по следующим разделам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы истории развития физической культуры и спорта;
- д) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

9.2. Для подготовки участников сдачи норм комплекса ГТО предусматривается объем различных видов двигательной деятельности, необходимой для самостоятельной подготовки к выполнению видов подготовки испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

10. Организация работы по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

10.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований сотрудниками, преподавателями и обучающимися различных возрастных групп в рамках международного движения «Спорт для всех» (Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540/25).

10.2. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Постановление Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540/25).

11. Структура управления и информационное обеспечение

11.1. Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в колледже осуществляет комиссия по приему нормативов ГТО.

11.2. Информационное обеспечение введения и реализации Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется посредством специального интернет – сайта колледжа.

11.3. Комиссия по приему нормативов ГТО осуществляет учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приложение 1

к положению о подготовке и сдачи
норм комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО) в КГБ ПОУ «ПМК»

5 СТУПЕНЬ – нормы ГТО
(юноши и девушки 16-17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег на 100 м (сек)	14,6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
2	Бег на 2000 м (мин. сек)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3000 м (мин. сек)	15.10	14.40	13.10			
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	130	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				9	13	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+6	+8	+13	+7	+9	+16

9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<i>В соответствии с возрастными требованиями</i>					
	кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

6 СТУПЕНЬ – нормы ГТО
(Девушки 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Девушки (18-24 года)			Девушки (25-29 лет)		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег на 100 м(сек)	17.5	17.0	16.5	17.9	17.5	16.5
2	Бег на 2000 м (мин.сек)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-	9	10	13	9	10	12

	во раз)						
	или рывок гири	20	30	40	20	30	40
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<i>Испытания (тесты по выбору)</i>							
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	26.30	25.30	23.30	27	26	24
	или кросс на 5 км (мин.сек) по пересеченной местности	<i>Без учета времени</i>					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	<i>Без учета времени</i>					
8	Плавание на 50 м (мин.сек)	<i>Без учета времени</i>		0.41	<i>Без учета времени</i>		1.10
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<i>В соответствии с возрастными требованиями</i>					
	кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

7 СТУПЕНЬ – нормы ГТО
(женщины 30-39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Женщины (30-34года)			Женщины (35-39 лет)		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег на 2000 м (мин.сек)	12.45	12.30	12.00	13,15	13.00	12.30
2	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	Достать пол ладонями	+7	+9	Достать пол ладонями	+4	+6
<i>Испытания (тесты по выбору)</i>							
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19			
7	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин.сек)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	<i>Без учета времени</i>					

	раз)						
	или рывок гири	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Достать пол пальцами	+4	+6	Достать пол пальцами	+2	+4
<i>Испытания (тесты по выбору)</i>							
5	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6	Бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км (мин.сек) по пересеченной местности	<i>Без учета времени</i>					
7	Плавание на 50 м (мин.сек)	<i>Без учета времени</i>					
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<i>В соответствии с возрастными требованиями</i>					
	кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	7	5	6	7

7	пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<i>В соответствии с возрастными требованиями</i>			
	кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
	кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	4

9 СТУПЕНЬ – нормы ГТО
(Мужчины, женщины 50- 59 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	мужчины		женщины	
		50-54 года	55-59 лет	50-54 года	55-59 лет
1	Бег на 2000 м (мин.сек)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3000 м	Без учета времени			
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	2	10	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	10		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25	20	8	6
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	касания пола пальцами рук			

	гимнастической скамье				
<i>Испытания (тесты по выбору)</i>					
4	Бег на лыжах на 2000м (мин.сек)			23.00	25.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин.сек)	37.00	38.00		
	или кросс по пересеченной местности 3000м (мин.сек)	<i>Без учета времени</i>		<i>Без учета времени</i>	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20	15	12
6	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<i>В соответствии с возрастными требованиями на дистанцию 5 км</i>			
	кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
	кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	4

10 СТУПЕНЬ – нормы ГТО
(Мужчины, женщины 60 -69 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	мужчины	женщины
	Обязательные испытания	60-69 лет	60-69 лет
1	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10	6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Достать пальцами голеностопные суставы	
<i>Испытания (тесты по выбору)</i>			
5	Передвижения на лыжах (км)	4	3
	или кросс по пересеченной местности км (мин.сек)	3	2
6	Плавание без учета времени (м)	25	25
	кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	6	6
	кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5

Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса

11 СТУПЕНЬ – нормы ГТО
(Мужчины, женщины 70 лет и старше)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	мужчины	женщины
	Обязательные испытания	70 лет и старше	70 лет и старше
1	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	15	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (кол-во раз)	8	2
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Достать пальцами голеностопные суставы	
<i>Испытания (тесты по выбору)</i>			
5	Передвижения на лыжах (км)	3	2
	или кросс по пересеченной местности км (мин.сек)	2	1
6	Плавание без учета времени (м)	25	25
	кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	6	6
	кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	3	3

Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса

Условия выполнения тестов Комплекса ГТО

1. Бег на 100 м

Дистанция для бега размечается на стадионе, спортивной или любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на дистанции 100 м выполняется из положения высокого или низкого старта.
Обувь и одежда спортивная

2. Бег на дистанции 2000 м , 3000 м.

Соревнования в гладком беге проводятся на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов.

Условием выполнения норм на определенную дистанцию времени является непрерывность бега. Остановки и ходьба во время выполнения нормативов не разрешается. Одежда и обувь – спортивная.

3. Прыжок в длину с разбега

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в яму с песком. Каждому участнику дается не более трех попыток, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь спортивная.

4. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности, мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат. Обувь и одежда – спортивная.

5. Наклон вперед с прямыми ногами

Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка». Наклон выполняется медленно, без рывков, до касания пола пальцами или ладонями рук. По команде принимающего «есть» испытуемый возвращается в исходное положение. Одежда и обувь спортивная.

6. Метание гранаты на дальность

Метание гранаты на дальность производится на площадке в коридоре (ширина 10 м).

Метание выполняется с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная

7. Подтягивание на высокой или низкой перекладине

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола.

Упражнение на низкой перекладине (высокой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Одежда и обувь – спортивная.

8. Ходьба и бег на лыжах

Ходьба и бег на лыжах проводится на дистанции, приложенной преимущественно на местности со слабо и среднепересеченным рельефом.

9. Плавание

Выполнение норм по плаванию проводится в бассейнах или открытых водоемах (реки, озера, пруды, моря), в местах, специально для этого приспособленных, соблюдением мер безопасности.

Старт можно осуществлять как из воды, так и с бортика бассейна.

Участники могут преодолевать дистанцию как спортивными, так и самобытными способами плавания

10. Туризм

Сдача норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. В походе проверяются туристические знания и навыки.

11. Стрельба

Упражнения выполняются из пневматической винтовки в специально оборудованных местах по существующим правилам