Одобрены

Комиссией по внедрению и реализации

в Калининградской области Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

протокол от «19» декабря 2016 года

**Методические рекомендации**

**по организации и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди государственных и муниципальных служащих,**

**а также сотрудников государственных и муниципальных**

**учреждений и предприятий**

1. Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с пунктом 9 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Калининградской области, утвержденного Губернатором Калининградской области 30 июля 2014 года по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации.

Настоящие методические рекомендации (далее – методические рекомендации) разработаны в целях оказания содействия государственным и муниципальным служащим, сотрудникам государственных и муниципальных учреждений и предприятий Калининградской области в организации и выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК ГТО, комплекс).

Методические рекомендации могут быть использованы иными организациями, независимо от организационно-правовой формы и формы собственности, для оказания содействия лицам, осуществляющим трудовую деятельность, в организации, подготовке и выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Методические рекомендации сформированы с учетом нормативных правовых актов Российской Федерации о внедрении и реализации ВФСК ГТО.

**Глава 1. Общие сведения**

2. ВФСК ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами населения Российской Федерации от 6 до 70 лет и старше установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия ВФСК ГТО (далее - нормативы испытаний (тестов)).

3. Структура ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

первая ступень - от 6 до 8 лет;

вторая ступень - от 9 до 10 лет;

третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

пятая ступень - от 16 до 17 лет;

шестая ступень - от 18 до 29 лет;

седьмая ступень - от 30 до 39 лет;

восьмая ступень - от 40 до 49 лет;

девятая ступень - от 50 до 59 лет;

десятая ступень - от 60 до 69 лет;

одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 года № 575 по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации утверждены государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Государственные требования устанавливают для каждой ступени комплекса:

1) виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;

2) нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

3) рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО.

5. Испытания (тесты) ВФСК ГТО подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса.

Испытания (тесты) по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

6. Для участников возрастных групп, включенных с 6 по 11 ступень государственных требований ВФСК ГТО, отчетным периодом для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса установлен период с 1 января по 31 декабря текущего года.

7. Тестирование выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО в Калининградской области осуществляется муниципальными центрами тестирования, образованными в каждом муниципальном образовании Калининградской области.

Помимо осуществления тестирования жителей муниципального образования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, центр тестирования оказывает консультационную и методическую помощь гражданам, работодателям, физкультурно-спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, содержащихся в государственных [требованиях](consultantplus://offline/ref=DCEEC73934E15CE96EB36CE80A682BD53BE5A132FE986D04F2A7CD92C9C88494CB5ED6042159B143UFhBL).

**Глава 2. Подготовка к тестированию**

8. К выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

9. Лицо, желающее пройти тестирование (далее - участник), регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале ВФСК ГТО по адресу www.gto.ru (далее - портал).

При регистрации создается личный кабинет участника, в котором:

1) указываются:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);

- пол;

- дата рождения;

- адрес места жительства;

- адрес электронной почты, мобильный телефон;

- информация об образовании и (или) трудоустройстве (место работы);

- спортивное звание (при наличии);

- почетное спортивное звание (при наличии);

- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии);

2) загружается личная фотография в электронном виде в формате «jpeg» с соотношением сторон 3 x 4 на светлом фоне;

3) при регистрации на портале участник принимает условия пользовательского соглашения, представленного на портале, тем самым давая согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

10. Допускается регистрация участника при личном обращении в центр тестирования. Регистрация в этом случае осуществляется при содействии сотрудника центра тестирования при предъявлении документа, удостоверяющего личность, в аналогичном порядке.

11. Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (далее - УИН), состоящего из 11 цифр:

первые 2 цифры - указывают на календарный год регистрации;

вторые 2 цифры - цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника (для Калининградской области – 39);

следующие 7 цифр - порядковый номер участника.

12. После регистрации участник направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования.

13. Работодателям рекомендуется использовать возможность подачи коллективной заявки на участие в мероприятиях по тестированию, проводимые центрами тестирования, для привлечения большего количества работников к участию в ВФСК ГТО. Рекомендуется определить ответственное лицо за организацию физкультурно-спортивной работы среди сотрудников, за осуществление взаимодействия с соответствующим центром тестирования, формирование и подачу коллективной заявки на проведение тестирования, и т.д.

Прием центрами тестирования коллективных заявок допускается при выполнении участниками условий, указанных в пунктах 8, 9 методических рекомендаций.

14. Центром тестирования составляется график проведения тестирования с указанием места тестирования, который размещается на портале.

**Глава 3. Проведение тестирования**

15. Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

1) наличие заявки на прохождение тестирования;

2) правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;

3) соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;

4) предъявление документа, удостоверяющего личность;

5) предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - медицинское заключение), выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Порядком 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), утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134н.

16. Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

1) несоблюдения условий, указанных в пункте 15 методических рекомендаций;

2) ухудшения его физического состояния до начала тестирования.

17. В случае, если участник не выполнил нормативы ВФСК ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

18. Последовательность организации и проведения тестирования по выполнению участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется на основании [порядка](consultantplus://offline/ref=03E3C59F96148CA1569580DD0510DEB773F9121A41F5FDEC43C65A0A53E6E35E07BB5C025DF727FCY7iFI) организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 года № 54.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

1) гибкости;

2) координационных способностей;

3) силы;

3) скоростных возможностей;

5) скоростно-силовых возможностей;

6) прикладных навыков;

7) выносливости.

19. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО фиксируется спортивным судьей.

20. Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных [требований](consultantplus://offline/ref=2B0FB6D71D07CDD6D2FB5098486AAD4561E20B13BFC456006676C1DE9EDA5D4053716CEA2F45178Ad5CDK) по виду испытания (теста) (далее - протокол)

Протокол подписывается спортивным судьей.

В протоколе указываются:

1) номер и дата составления;

2) наименование субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в котором проводилось тестирование;

3) дата проведения тестирования;

4) фамилия, имя, отчество (при наличии) участника;

5) УИН;

5) дата рождения;

7) пол;

8) основное место учебы, работы (при наличии);

9) ступень структуры комплекса и возрастная группа;

10) вид испытания (теста);

11) результат выполнения испытания (теста);

12) выполнение норматива комплекса;

13) нагрудный номер участника (при наличии);

14) спортивное звание (при наличии);

15) почетное спортивное звание (при наличии);

16) спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии);

17) подпись спортивного судьи.

21. Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными [требованиями](consultantplus://offline/ref=2B0FB6D71D07CDD6D2FB5098486AAD4561E20B13BFC456006676C1DE9EDA5D4053716CEA2F45178Ad5CDK) ВФСК ГТО по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

**Глава 4. Награждение знаком отличия**

22. Награждение лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО, соответствующими знаками отличия ВФСК ГТО, утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2016 года № 16.

Центр тестирования представляет участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО, к награждению знаком отличия комплекса.

Основанием для представления к награждению соответствующим знаком отличия являются данные, полученные по результатам оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО за отчетный период, внесенные в электронную базу данных, относящихся к реализации ВФСК ГТО.

23. Награждение соответствующим знаком отличия осуществляется при условии выполнения нормативов всех испытаний (тестов) на соответствующий знак отличия. В случае выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса, соответствующих различным знакам отличия, лицо, выполнившее нормативы, представляется к награждению по результату, соответствующему знаку отличия наименьшего достоинства.

24. Решение о награждении золотым знаком отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется приказом Агентства по спорту Калининградской области.

25. Повторное награждение знаком отличия в соответствующей ступени ВФСК ГТО не осуществляется.

26. Изготовление знаков отличия ВФСК ГТО и удостоверений к ним осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к серебряному и бронзовому знакам отличия подписывает министр-руководитель (директор) Агентства по спорту Калининградской области.

27. Номера удостоверений награжденных вносятся в электронную базу данных, относящихся к реализации ВФСК ГТО.

28. Работодателям рекомендуется устанавливать локальными актами меры материального и морального стимулирования и поощрения работников, награжденных знаками отличия ВФСК ГТО.