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.

**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 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 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 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.