

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

**Обзор основных изменений программ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», утвержденных в 2025 году в Российской Федерации**

*Трескин Денис Михайлович*

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

*E-mail: treskin\_denis\_07@mail.ru*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) сегодня – это не только система оценки физической подготовки, но и важный инструмент формирования здорового образа жизни и развития массового спорта в России. Основные задачи комплекса ГТО на современном этапе включают:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Программа направлена на вовлечение как можно большего числа людей разного возраста и уровня подготовки в регулярные занятия спортом. 2. Формирование у населения осознанной потребности в физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни. ГТО способствует популяризации спорта, правильному питанию, регулярной физической активности и общественной вовлеченности. 3. Оценка физической подготовки граждан. В рамках комплекса проводятся испытания, позволяющие объективно определить уровень развития силы, выносливости, гибкости и других физических качеств. 4. Развитие социальных навыков и командной работы. Участие в программе способствует сплоченности, развитию взаимодействия между людьми и повышению общественной активности. 5. Доступность для всех категорий населения. Современный комплекс ГТО открыт для детей, подростков, взрослых и людей с ограниченными возможностями здоровья, что обеспечивает равные возможности для участия. 6. Поощрение личных достижений. Программа предусматривает систему наград и знаков отличия, что мотивирует участников к новым спортивным вершинам и укрепляет интерес к здоровому образу жизни [2]. С 1 января 2025 года в России вступили в силу масштабные изменения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Эти нововведения затронули нормативы, организационную структуру, цифровые сервисы и систему поощрений, сделав программу более современной, доступной и интегрированной с государственными платформами.

*Ключевые изменения в нормативах и дисциплинах*

В 2025 году перечень испытаний ГТО был существенно расширен:

- Функциональный тренинг – добавлен для взрослых, включает упражнения на выносливость и координацию.- Скандинавская ходьба – введена для старшего возраста.- Киберспортивная дисциплина – тестирование реакции и концентрации, пока в пилотном режиме. Также произошло смягчение ряда нормативов: уменьшено количество подтягиваний для мужчин старше 30 лет, упрощен зачет по стрельбе (разрешено использование электронных тиров) [1].

*Организационные и цифровые изменения*

С 2025 года Федеральным оператором ГТО стала московская Федеральная дирекция спортивных мероприятий. При этом выполнение нормативов по-прежнему осуществляется в региональных центрах, но теперь они подчинены новой структуре управления. Все данные участников должны быть перенесены на единую платформу ФГИС «Спорт» до 1 марта 2025 года.

Важным нововведением стала обязательная медицинская справка для всех участников, включая детей от 6 лет. Документ действует 1 год, а для лиц старше 55 лет – 6 месяцев. Регистрация и вход в личный кабинет теперь возможны только через портал «Госуслуги», а каждому участнику присваивается уникальный идентификационный номер (УИН), интегрированный с федеральными базами данных.

#### *Льготы и поощрения*

Существенно усилена мотивация к выполнению нормативов:

- Налоговый вычет: работающие россияне могут вернуть часть уплаченных налогов за успешное выполнение ГТО (максимальный размер – 18 000 рублей).- Дополнительные баллы ЕГЭ для школьников и повышенная стипендия для студентов с золотым знаком отличия.- Адаптированные ступени для пенсионеров и людей с ограниченными возможностями здоровья, что закреплено новым приказом №1286 от 21.12.2024 г. *Изменения в системе наград* С 19 июля 2025 года отменено автоматическое повышение знака отличия для спортсменов с разрядами: теперь для получения золотого знака необходимо выполнить все испытания на золотой уровень в своей возрастной ступени.

Изменения 2025 года сделали программу ГТО более гибкой, современной и доступной для всех категорий граждан. Внедрение новых дисциплин, цифровых сервисов и льгот способствует популяризации комплекса и развитию массового спорта в России. Для получения актуальной информации рекомендуется обращаться к официальным источникам и региональным центрам тестирования.

Таким образом, комплекс ГТО на современном этапе решает задачи не только по развитию физических качеств, но и по формированию культуры здоровья, социальной интеграции и мотивации к личным достижениям среди граждан России.

#### **Источники и литература**

- 1) 1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 144 с. – ISBN 978-5-507-50717-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/459917>. – Текст : электронный.
- 2) 2. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2026. – 134 с. – ISBN 978-5-534-16628-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/582149> – Текст : электронный.