



Личный интерес

Работодателей хотят обязать отпускать сотрудников с работы для сдачи нормативов ГТО

В ТК предлагается внести новую статью, устанавливающую дополнительные трудовые гарантии для работников, сдавших нормативы ГТО.

Так, в частности, планируется установить, что в день сдачи нормативов ГТО сотрудник освобождается от работы, причем этот день оплачивается из среднего заработка. Взять такой оплачиваемый отгул можно будет только один раз в рабочий год.

В случае, если в день сдачи нормативов ГТО сотрудник вышел на работу или проходил испытания во время отпуска либо в выходной, работнику предоставляется другой день отдыха.

Помимо этого тем, кто успешно сдал нормативы ГТО в своей возрастной группе, предлагается предоставлять дополнительный ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью не менее одного дня.

Источник: [Законопроект № 989391-8](#)

С 2025 года на ГТО при сдаче нормативов и прохождении ежегодной диспансеризации можно использовать вычет.

[Ситуация: Можно ли получить вычет за сдачу нормативов ГТО и прохождение диспансеризации в 2025 г.? \("Электронный журнал "Азбука права", 2025\) {КонсультантПлюс}](#)

Как еще можно получить дополнительный выходной?

Переработка в праздники или выходные дает право на дополнительный день отдыха или денежные выплаты. Отгул могут получить все, кто трудоустроен официально.

[Типовая ситуация: Работа в выходные и праздники: оформление и оплата \(Издательство "Главная книга", 2025\) {КонсультантПлюс}](#)

С 1 марта помимо выбора между компенсацией и выходным за сверхурочную работу работник имеет право прибавить один день к основному отпуску.

[Готовое решение: Что нужно знать работодателю о привлечении работника к работе в выходной и праздник \(КонсультантПлюс, 2025\) {КонсультантПлюс}](#)

Отдых положен за сверхурочный труд, а также за работу по выходным и праздникам. Считается время после окончания рабочего дня или сверх установленного количества часов.

Как оформить: сотрудник дает письменное согласие на переработку, работодатель издает приказ. Сроки использования отгулов не ограничены, они не сгорают.

[Форма: Заявление о предоставлении работнику дня отдыха в связи с привлечением к работе в выходной день \(образец заполнения\) \(Подготовлен для системы КонсультантПлюс, 2025\) {КонсультантПлюс}](#)

В каких случаях еще положен выходной?



Выходной для здоровья.

Если проходите диспансеризацию или работодатель направляет вас на медосмотр, вы освобождаетесь от работы с сохранением оплаты (ст. 185 ТК РФ).

Как оформить: согласовать дату, написать заявление, принести справку из поликлиники.

[Ситуация: В каком порядке осуществляется диспансеризация? \("Электронный журнал "Азбука права", 2025\) {КонсультантПлюс}](#)

Выходной донорам крови.

Работник получает оплачиваемый отгул в день сдачи крови и ее компонентов.

Как оформить: написать заявление на дни отдыха для сдачи крови. Принести справку из донорского пункта.

[Ситуация: Какие установлены льготы и оплата донорам за сдачу крови? \("Электронный журнал "Азбука права", 2025\) {КонсультантПлюс}](#)

[Ситуация: Как стать донором крови? \("Электронный журнал "Азбука права", 2025\) {КонсультантПлюс}](#)

4 дополнительных выходных дня в месяц для родителей ребенка с инвалидностью.

Выходные оплачиваемые, дни могут делиться между родителями. Подробнее читайте здесь.

Как оформить: предоставить в отдел кадров документы на ребенка: свидетельство о рождении, справку о регистрации и об установлении инвалидности.

[Ситуация: Как получить дополнительно оплачиваемые выходные дни для ухода за детьми-инвалидами? \("Электронный журнал "Азбука права", 2025\) {КонсультантПлюс}](#)



Рекомендации:

Для подборки документов по дополнительному выходному дню удобно воспользоваться Правовым навигатором. Напишите в строке Правового навигатора: Дополнительный выходной. Из предложенного списка выберите ту тему, которая наиболее вам интересна.