



Успешно выполнили нормы ГТО

В нашем городе на базе детско-юношеской спортивной школы «Олимп» ученики общеобразовательных учреждений активно принимали участие в тестировании ГТО. 5 ноября состоялось торжественное награждение обучающихся по результатам тестирования комплекса ГТО за 1-ое полугодие 2016 года.

Всего в тестировании за этот период приняло участие более 300 человек со II по VI возрастные ступени.

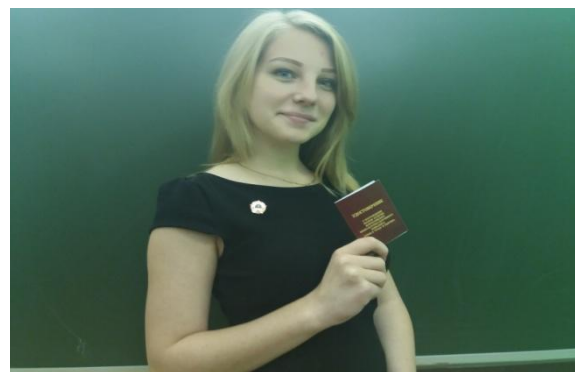
Самое активное участие в прохождении норм ГТО приняла наша школа. По результатам тестирования **золотые знаки** отличия получили Богданова Полина (8а), Брцьева Альбина (8а), Галкина Наталия (11б), Щёткина Алёна (9б), Стребелева Алёна (9б), Березина Владислава (9а), Богдасаров Василий (8а), Ваученкова Анастасия (7б), Панков Глеб (9а), Астахова Елизавета (8а), Терехова Анастасия (11б).



Серебряные

знаки

отличия получили Кукина Елизавета (10б), Судариков Александр (6б), Гайворонский Егор (9а), Мякишев Роман (8а), Игнатьева Анастасия (9а), Белова София (8а), Ахмедов Шахрияр (8а), Проников Михаил (8а), Кузнецов Даниил (4в), Саватеев Никита (4в).



Бронзовые знаки отличия получили Тирон Наталья (10а), Колобков Роман (8б)

МОЛОДЦЫ!!!

По словам одного из организаторов мероприятия Натальи Муравьёвой, все ребята на протяжении года с огромным удовольствием принимали участие в тестировании и уже сейчас, кто получил серебряные и бронзовые знаки отличия,



начинают свою подготовку, чтобы поучаствовать ещё раз и улучшить результат.



Получить заветный золотой значок ГТО может каждый, кто об этом мечтает и кто готов сделать определённое усилие над собой. Да и стать участником программы несложно. Сначала надо зарегистрироваться на сайте www.gto.ru, а в дальнейшем необходимо пройти все физические испытания.

Хотелось бы отметить, что сегодня тестированием ВФСК ГТО хорошо охвачены школьники: их легче организовать, к тому же результаты ГТО учитываются при поступлении в другие учебные заведения после школы.

После завершения торжественной церемонии вручения знаков ГТО в стенах ДЮСШ «Олимп» был дан старт открытому Первенству Конаковского района по многоборью с элементами ГТО.



Участники всех возрастов соревновались в прыжках в длину с места, в сгибании и разгибании рук, в наклоне вперед, в поднимании туловища.



Более 60 участников на протяжении нескольких часов активно проходили все испытания, а по завершении Первенства лучших спортсменов в каждой возрастной категории наградили грамотами и кубками. Победителем в своей возрастной группе 40-49 лет стал **Евгений Станиславович Кушелев**, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 8.

Поздравляем!!!



Евгений Станиславович Кушелев – профессионал своего дела. Он полностью отдаёт себя работе с детьми, прививает им интерес к спорту своим личным примером. Е.С.Кушелев, кроме уроков физической культуры, ведёт в школе спортивные секции, куда ребята ходят с удовольствием, а сам Евгений Станиславович вместе с учениками играет и в волейбол, и в футбол, показывая различные приёмы игры. Мало, кто знает, что в юности Е.С.Кушелев хотел стать футболистом, к сожалению, тогда мечта не сбылась, зато сейчас в свободное от работы время он занимается футболом и принимает участие в городских и областных соревнованиях по минифутболу. Также Е.С.Кушелев – активный участник всевозможных городских спортивных

конкурсов, акций, турниров по лёгкой атлетике. На его счету немало побед. Это очень увлечённый спортом человек. **Так держать! Желаем покорить новые вершины спорта!** Слатинская Е.В.

«Весёлые старты»

21 ноября в МБОУ СОШ № 8 прошёл День здоровья. Были проведены «Весёлые старты» в 5, 6, 7-х классах.



Учителя физической культуры Н.В.Журавлёва, М.Г.Елизарова, Е.В.Кушелев подготовили интересные спортивные испытания для ребят.

Учащиеся соревновались в быстроте, ловкости, силе, координации движений. Среди 5-х классов победу одержал 5а, среди 6-х – 6а, среди 7-х – 7б.



Е.С.Кушелев

Как прошла олимпиада по физической культуре

Участие в олимпиаде по физической культуре требует от подростков не только

физической силы и ловкости, но и хорошей интеллектуальной подготовки. А для тех, кто забыл, напомним, что, согласно положению о школьных предметных олимпиадах, это форма интеллектуального соревнования учащихся в определённой научной области, позволяющая выявить не только знание, но и умение применять их на практике. Участие в олимпиаде требует от школьника творческого мышления. Олимпиада предоставляет возможность всем желающим проверить свои знания и умения в условиях соревнования. В школьной программе 20 предметов, по которым регулярно проводятся олимпиады.

27-28 ноября МБОУ СОШ № 9 г.Конаково стала центром проведения муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре – учебной дисциплине, где соревновательный элемент, пожалуй, выражен наиболее явно. Эта школа



выбрана не просто так – это единственное в районе образовательное учреждение, где существует отличная база для проведения олимпиады по физкультуре: три спортивных зала различной вместительности.

В нынешней олимпиаде приняли участие 119 школьников с 7 по 11 класс из большинства школ города и района.

Сначала учащиеся отвечали на вопросы теоретической части, а затем показали, что они умеют делать на практике, выполняя различные

физкультурные комплексы. Результаты оценивались в двух возрастных группах: 7-8 классы, 9-11 классы.

Вопросы теоретической части отчасти были довольно сложными.



Думается, не каждый взрослый, особенно кто не следит за спортивной тематикой, способен с ходу назвать, например, авторов, сформулировавших правила гандбола, или фамилии всех 19 российских чемпионов Олимпиады в Рио-Жанейро и виды спорта, в которых они победили. В этом году впервые были вопросы и по комплексу ГТО.



Практическая часть была также непростой. У девушек и юношей это были



элементы гимнастики, также предстояло пройти эстафету, которая содержала в себе элементы игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол), метание на точность.

По итогам прохождения теоретической и практической частей каждому ученику начислялись баллы.



Учащиеся с наиболее высоким их количеством в дальнейшем могут участвовать в региональном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

От нашей школы в муниципальном этапе приняли участие 8 учащихся: Галкина Наталия (11б), Терехова Анастасия (11б), Кукина Елизавета (10б), Бахарев Андрей (9в), Коган Роман (9б), Тювилёв Игорь (8а), Ваученкова Анастасия (7б), Масихина Алина (7б). Ребята достойно выдержали все сложности олимпиадных заданий.

По итогам муниципального этапа олимпиады в возрастной группе 7-8 классы призёром стал Тювилёв Игорь (8а),

в возрастной группе 9-11 классы победителями стали Бахарев Андрей (9в) и Терехова Анастасия (11б).

МОЛОДЦЫ!

Е.С.Кушелев

Ещё раз о ГТО



Президент России Владимир Путин подписал указ о «Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» от 25 марта 2014 года.

Если старшее поколение хорошо помнит аббревиатуру ГТО, то у нынешней молодёжи могут возникнуть вопросы. Итак, ГТО это сокращённое название всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Из истории ГТО

В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В

обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).



Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его называли «новым секретным оружием русских». На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые,



спортсмены, герои труда. Братья Знаменские, прославленные игроки московского «Спартака», подавали пример молодежи. Академик Павлов и писатель Максим Горький приветствовали интерес населения к физической культуре и спорту.

В 1934г. для школьников разработали нормативы БГТО— «Будь готов к труду и обороне». Это стала базовой ступенью комплекса. Помимо чисто спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь

проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.

Нормы ГТО удостоились даже поэмы. В 37-м году Самуил Маршак написал «Рассказ о неизвестном герое». Того самого, которого «ищут пожарные, ищет милиция, ищут фотографы». На майке парня, спасшего из огня ребенка, как раз был значок ГТО.



ГТО 30-х годов просуществовал более 40 лет, но в 1972г. было принято постановление «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Нужно было подгонять спортивные нормативы под новые реалии.

Вместо 4-х ступеней в новом ГТО появилось шесть. Охватывали они людей от 7 до 60 лет. Позже, в 1979г., для школьников 1–3 классов ввели начальную стадию подготовки, куда



входили знания по начальной военной подготовке (НВП), гражданской обороне страны и гигиене.

Значки присуждались золотые и серебряные. У четвертой ступени дополнительно существовал золотой значок с отличием.



В целом комплекс был направлен на развитие силы, ловкости, смелости и упорства. На первой ступени для мальчиков и девочек 10–13 лет тренеры искали будущих звезд спорта.

Вторая ступень предназначалась для подростков 14–15 лет. Помимо спортивных дисциплин, можно было сдать норматив на туристические навыки, отправившись в поход.

III ступень сдавали учащиеся последних классов. От мальчиков требовалось выполнить нормативы, необходимые для службы в армии (в перечне категорий присутствовал марш-бросок).

IV ступень называлась «Физическое совершенство». Возрастные рамки: 19–39 лет у мужчин (подкатегории 19–28 и 29–39) и 19–34 лет женщин (подкатегории 19–28 и 29–34).

V ступень, «Бодрость и здоровье», сдавали мужчины от 40 лет и женщины от 35 лет. Главной задачей этой категории было

сохранить крепкое здоровье. Серебряных значков здесь не было, только золотые.

С 1977-го года во все ступени добавили спортивное ориентирование.

В таком виде ГТО СССР просуществовало до 1991 года.



В современной России в разное время и в разных регионах делались попытки возродить ГТО. В марте 2014 года идея возрождения комплекса ГТО была поддержана на всероссийском уровне президентом В.В.Путиным.



Конечно, комплекс ГТО СССР и комплекс ГТО современной России разнятся: специалисты насчитывают более 300 отличий. Изюминкой современного комплекса является то, что сдавать нормативы можно на добровольных началах и каждому участнику предлагаются испытания

обязательные и по выбору. Существенное отличие и в том, что теперь существует 11 ступеней, соответствующих возрасту 6 – 80 лет.

Нормативы ГТО с 2014 года

I СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет

II СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет

III СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет

IV СТУПЕНЬ

юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет

V СТУПЕНЬ

юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет

VI СТУПЕНЬ

мужчины и женщины 18 - 29 лет

VII СТУПЕНЬ

мужчины и женщины 30 - 39 лет

VIII СТУПЕНЬ

мужчины и женщины 40 - 49 лет

IX

мужчины и

<u>СТУПЕНЬ</u>	женщины, 50 - 59 лет
<u>X СТУПЕНЬ</u>	мужчины и женщины, 60-69 лет
<u>XI СТУПЕНЬ</u>	мужчины и женщины, 70 лет и старше

Граждане с 6 до 39 лет, успешно прошедшие испытания комплекса ГТО, в зависимости от результата могут получить золотой, серебряный или бронзовый знак. Для граждан 40 лет и более (начиная с VIII ступени) в каждом испытании устанавливается только один норматив, т.е. лица 40 лет и старше могут стать обладателями только золотого знака.



В нормативные дисциплины входят:

- челночный бег 3х10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;

- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.



Программа ГТО сейчас проходит период становления. Комплекс находится в стадии апробации в пилотных регионах нашей страны. В данный момент выполнить нормативы могут учащиеся общеобразовательных учреждений. В 2017 году сдача норм ГТО будет доступна для всех возрастных групп граждан РФ. «Готовь сани летом», говорит нам русская пословица! Те, кто в данный момент не имеют возможности пройти испытания, могут отлично к ним подготовиться!

Подробную информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормативы для всех ступеней, методические рекомендации, адреса центров тестирования, нормативную документацию можно найти на сайте gto.ru.



Над выпуском работали
Е.В.Слатинская, Е.С.Кушелев, Тарасов С.
11а.

