**Стиль жизни - ГТО**

**Новому времени – старые символы**

**Кто жил в Советском Союзе, помнит, что такое нормативы ГТО. Система физподготовки была разработана в 1931 году, а масштабная программа охватывала население от 10 до 60 лет. В 70-х годах прошлого века проводились даже Всесоюзные первенства по ГТО. Кто бы мог подумать - спустя более 30 лет старые символы оказались востребованы новым временем!**

Комплекс ГТО – верный друг нескольких поколений советских людей, а значок ГТО – их физкультурный орден. Стометровка за 14 секунд, прыжки – 2,40 метра, 35 отжиманий в минуту… За 60 лет на золотые и серебряные значки ГТО напрыгали, набегали и наподтягивались десятки миллионов граждан. А что мы видим сегодня? Хилые, рыхлые и субтильные подростки, срывающие армейские призывы, не вписываются в геополитические интересы страны. Россия нуждается в здоровой молодежи, армии нужны сильные бойцы. Спорт снова должен стать массовым, доступным и престижным.

Март 2014-го года. Выходит Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Россияне рады решению Главы государства. Все уголки шестой части суши откликаются одобрением. В том числе люди1985 года рождения и моложе, знающие о комплексе ГТО только по рассказам родителей. Новое поколение граждан сморит только вперед, понимая, что вес, рост и ширина бицепса прямо пропорциональны успехам и поставленным задачам. Значит, указ отвечает духу времени. Значит, в стране формулируется новый курс: в человеке все должно быть прекрасно - и бицепс, и трицепс, и дельтовидка. Теперь нормы ГТО будет распространяться на людей от 6 до 70 лет (а не до 60-ти, как раньше) и при этом оставаться делом добровольным.

Все СМИ, от Калининграда до Камчатки, сработали на опережение - разнесли радостную весть по городам и весям. Сдавайте нормы ГТО и стар, и млад, когда пример грандиозной сочинской олимпиады перед глазами! А что делать на волне всеобщего подъема умным, но слабым? Например, коллективу редакции газеты «Саянские ведомости»? Подтягиваться сложно, отжиматься трудно…Проводить еженедельные четверговые планерки на турниках? Нет! Объявить о старте нового проекта «Стиль жизни – ГТО» и информировать саяногорцев о победном шествии в муниципалитете инициативы Президента России.

Будьте готовы к труду и обороне и следите за нашими новостями!

**24 декабря 2015 г.**

**Стиль жизни - ГТО**

**На первом плане – массовость**

**Отныне выпускники саяногорских школ будут сдавать не только ЕГЭ, но и ГТО - уверен начальник комитета по делам молодежи, физической культуре и спорту МО г. Саяногорск Юрий БЕРЕЖНОЙ. Он всегда ратовал за массовые виды спорта – наиболее эффективные для гармоничного и всестороннего развития личности. И теперь двумя руками «за» комплекс ГТО - новый национальный стандарт по физической готовности человека в разных возрастах.**

**- Юрий Вадимович, как вы считаете, возрожденному комплексу ГТО суждена долгая жизнь?**

-Не только я, но все мои коллеги сходятся в одном: возвращение ГТО вряд ли будет удачным, если станет одной из мер, спущенных сверху. Тут нужны безоговорочная поддержка президента и масштабный подход к его инициативе. Поэтому Саяногорск – первый в Республике Хакасия! – приступил к выполнению долгосрочного проекта. Большую работу провела администрация города во главе с Леонидом Михайловичем Быковым: в штатное расписание введена ставка начальника центра тестирования, которую предложили занять Юлии Вячеславовне Сабитовой, выделено помещение в ДЮСШ (бывшая школа № 4). Усилиями администрации и спонсоров там ведется ремонт, готовится к размещению наглядная агитация. Работа кипит с 1 декабря.

***- Кто курирует работу Саяногорского центра тестирования?***

- Городской комитет по делам молодежи, физической культуре и спорту. Мы будем отчитываться перед республиканским центром тестирования, который находится в училище олимпийского резерва в Абакане и подчиняется Минспорта Хакасии. Всероссийский центр тестирования находится в Казани.

***- В нашем городе инициативу Президента России восприняли «на ура»?***

- Процентов 70 детей не знают и не слышали о нормах ГТО. Однако учащиеся лицея № 7 в числе немногих образовательных организаций Хакасии прошли в этом году пилотные испытания, и теперь серьезно готовятся к новым стартам. У нас прошло совещание учителей физкультуры образовательных организаций города. Педагоги получили информацию, активно интересуются подробностями. В свою очередь, я последовательно провожу мысль: главное – не подсчет завоеванных золотых, серебряных и бронзовых значков, а количество сдавших нормативы ГТО к общему числу детей в школе, сотрудников на предприятии. На первом плане – массовость! Еще в наше время лозунг ГТО звучал так: «От значка ГТО – к олимпийской медали».

***- Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО – дополнительная нагрузка на физруков?***

- Работа над нормативами будет проходить в рамках обычных уроков. Почти все необходимое для этих целей есть, так как по программе модернизации образования школы были дооснащены спортинвентарем, и, возможно, на старте очередной реформы или программы спортивный арсенал будет пополнен.

***- Однако президент призывает охватить массовыми видами спорта не только школьников и студентов, но и людей среднего возраста, и пожилых. Где им тренироваться?***

- Если делать спорт массовым, надо строить в каждом дворе общедоступные спортплощадки как альтернативу к фитнес-клубам. Администрация Саяногорска давно идет по этому пути и впредь планирует устанавливать игровое и спортивное оборудование в парках и во дворах, чтобы каждый желающий мог бы позаниматься спортом. Конечно, пока спортплощадок в городе недостаточно, но и проект президента в начале пути.

***- Как будет проходить реализация проекта?***

- В 2016 году тестированию подлежат все образовательные учреждения страны – школы, техникумы, колледжи и вузы. В Саяногорске намечено проведение декадников для образовательных учреждений: весенняя декада (с марта по май) и осенняя (с сентября по ноябрь). С 2017 года нормы ГТО начнем принимать у сотрудников предприятий и организаций.

***- Допустим, девятиклассник решил принять участие в тестировании. Что для этого нужно сделать?***

- В первую очередь, зарегистрироваться в Автоматизированной информационной системе ГТО (АИС ГТО) по адресу: www.gto.ru и получить уникальный Идентификационный номер участника комплекса ГТО (ID-номер). После этого школа должна подать заявку в городской центр тестирования с включением в нее всех, кто получил ID-номер. Мы составим график сдачи норм ГТО и в назначенное время пригласим участников. Частные лица также должны получить ID-номер и в индивидуальном порядке обратиться в городской центр тестирования.

**- Кто и на каких площадях будет принимать нормативы ГТО?**

- В Саяногорске будет организовано обучение судей по направлениям ГТО. Комитет по делам молодежи, физической культуре и спорту совместно с центром тестирования обозначили площадки, где будут выполняться нормы ГТО. Это стадион «Строитель», парк активного отдыха и территория лицея № 7, а также ФСК «Черемушки» и спорткомплекс «Юность» в Майне.

***- Где можно будет ознакомиться с результатами выполнения норм ГТО?***

- Во-первых, результаты будут публиковаться в рамках реализации проекта редакции «Стиль жизни – ГТО» в городской газете «Саянские ведомости», а также на сайте администрации МО г. Саяногорск. Во-вторых, вместе с журналистами «СВ» расскажем о победном пути тех людей, которые выполнят нормы на золотые значки ГТО. Будем хлопать в ладоши и говорить слова признательности самым продвинутым руководителям учреждений образования, городских предприятий и организаций, физрукам и тренерам, а также пожилым людям, которые примут решение сдать нормы ГТО.

Обращаюсь к ведущим спортсменам Саяногорска. Ваше участие в проекте может стать ярким образцом для подражания в среде школьников и студентов. Предлагаю вам в первых рядах выполнить нормативы ГТО. В добрый путь!

**24 декабря 2015 г.**

**Стиль жизни – ГТО**

**Юлия САБИТОВА: Спортивный дух России должен жить в каждой школе**

**С наступлением весны многочисленные источники информации обновили и довели до сведения жителей Саяногорска информацию: в нашу жизнь вернулись нормы ГТО. Они почти не отличаются от советских: бег и прыжки в длину, подтягивание на турнике и отжимание, плавание, бег на лыжах. Добавилась лишь стрельба из пневматической винтовки. Но когда всё начнётся?**

**Подробности о спортивном «новаторстве» - в разговоре с руководителем центра тестирования ГТО Юлией САБИТОВОЙ.**

***- Юлия Вячеславовна, как вы полагаете, с какой целью была возобновлена в России программа«Готов к труду и обороне»?***

- Программа существовала в нашей стране на протяжении 60 лет, охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет и зарекомендовала себя только с положительной стороны. Возвращение норм ГТО направлено, прежде всего, на развитие массового спорта. В 2015 году проект прошёл организационно-экспериментальный этап развития в 12-ти регионах страны. На втором этапе, в текущем году, программа будет доступна учащимся школ и студентам средних и высших учебных учреждений. На завершающем третьем этапе, в 2017-ом, планируется внедрение норм ГТО среди всех возрастных групп граждан России. Ожидается, что физическая подготовка станет общенародным массовым движением.

***- Насколько мне и известно, в Саяногорске давно взялись за дело…***

- Да, 1 декабря 2015 года в нашем годе был открыт центр тестирования ГТО, составлен план работы. В конце февраля проведено первое крупное мероприятие - городской фестиваль ГТО среди школьников. В нём приняли участие девять команд от девяти школ Саяногорска по четырем ступеням – второй, третьей, четвертой и пятой. В составе команд – по две девочки и два мальчика каждой ступени, всего 16 человек плюс «личники». К вашему сведению - в нормах ГТО 11 ступеней: первая – дети в возрасте 6-8 лет, вторая – 9-10, третья – 11-12 лет и так далее.

***- Можно назвать прошедший фестиваль генеральной репетицией внедрения программы «ГТО»?***

- И можно, и нужно. Фестиваль был организован для того, чтобы «примерить» на себя организацию выполнения норм ГТО, взять за основу уровень физической подготовки школьников, поднять на новый уровень пропаганду здорового образа жизни среди учащихся. Виды испытаний – подтягивание и отжимание, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места… Главный судья – учитель физкультуры лицея № 7 Юлия Михайловна Затепякина. Соревнования прошли на базе лицея № 7,по стрельбе (кроме второй ступени) - в тире ФОКа в течение трёх дней по три команды ежедневно. Не все виды испытаний подходили под нормативы ГТО, но большинство соответствовали. Кое-какие из них по желанию участника (если устраивает результат) мы можем засчитать, когда он придёт выполнять комплекс. Если не устраивает, можно попытаться улучшить достижение.

***- Удовлетворение от результатов фестиваля получили?***

- Соревнования по стрельбе не у всех прошли гладко, потому что многие первый раз держали в руках пневматическую винтовку. Однако в целом результаты обнадёживают. В финале подвели итоги по школам и «личникам», подсчитали баллы и сформировали сборную команду Саяногорска, которая 10 марта поедет в Абакан на региональный этап фестиваля. В составе команды – 16 человек, занявшие первые-вторые места в личных первенствах: Никита Гурский и Лёня Пчелинцев (школа № 1), Егор Елисеев и Настя Федотова (школа № 2), Алёна Колодкина (школа № 3), Данил Галаев (школа № 5), Никита Васильев, Поля Астанина, Артём Алёхин, Катя Ложкина, Люба Вигуль, Костя Дёмкин и Оля Ситникова (лицей № 7), Даша Мякшина и Нина Филиппова (МСШ), Семён Клименко (ЧСШ № 1). Больше всех баллов набрали Алёна Колодкина (316), Костя Дёмкин (271) и Никита Гурский (269). Среди образовательных учреждений первое место занял лицей № 7 – 3505 баллов, второе – Майнская средняя школа (3121), третье – школа № 3 (2937 баллов).

***- Какие мероприятия из вашего плана по выполнению норм ГТО на очереди?***

- В марте планируем принять нормы ГТО у выпускников школ, потому что многие вузы обещают дополнительный балл за золотой знак ГТО, а при поступлении каждый балл – на вес золота. Думаю, желающих принять участие в программе из числа выпускников будет достаточно. Всероссийский центр тестирования установил крайний срок – 31 марта. Значит, до конца месяца надо успеть выполнить нормы, заполнить протоколы, отправить их в региональный центр в Абакан, а региональный – во Всероссийский, который находится в Казани. Там сведения пройдут обработку, каждому участнику присвоится знак отличия – золотой, серебряный или бронзовый.

***- И, наконец, самая напряжённая работа…***

- …начнётся в апреле. Учащиеся школ и студенты техникумов и вузов озадачены уже сегодня, а придёт черед – объявим весеннюю декаду ГТО в рамках первой-шестой возрастных ступеней. Образовательные учреждения будут выполнять нормы по графику, возможно, этап растянется на неделю. Скорее всего, заведём карточки участников, куда будем вносить достижения. Они не являются обязательным условием ведения документации, но Всероссийский центр тестирования не возбраняет их использование. Многое предстоит обдумать, пройти по пути накопления опыта, зато осеннюю декаду ГТО, уверена, организовать будет легче.

***- Для кого будет организована осенняя декада ГТО, если все желающие школьники и студенты выполнят нормы весной?***

- Допустим, ребёнку 8 лет, он выполнил нормативы первой ступени. Летом ему исполнится 9 лет, и у него появится право выполнить нормативы второй ступени. Первая уже потеряет смысл, ему надо подтверждать знак следующей возрастной ступени. Так и пойдёт: весной-осенью дети будут перетекать из одной ступени в другую.

***- Трудно приходится вам на первых этапах внедрения программы «Готов к труду и обороне»?***

- Груз ответственности давит на плечи… Но я знаю, что в любую минуту меня поддержит начальник комитета по делам молодежи, физической культуре и спорту Юрий Вадимович Бережной. Всегда нахожу понимание у руководителя Саяногорского гороо Владимира Анатольевича Скитовича. Более того, реализацию проекта держит на контроле Глава муниципалитета Леонид Михайлович Быков. Накануне первого весеннего праздника он провёл совещание, на котором заслушал отчёты ответственных лиц, запросил для ознакомления график сдачи норм ГТО и медиапроекты, обозначил пути активизации работы в заданном направлении.

***- Как вы полагаете, не пойдёт ли со временем на убыль бурная кампания по выполнению нормативов ГТО в нашей стране? Не угаснет ли к этой программе интерес людей?***

- Не угаснет! В СССР не одно поколение выросло на почитании здорового образа жизни. Возрождённым нормативам суждена долгая жизнь, если мы, организаторы, не опустим сдачу нормативов ГТО на уровень «для галочки». Президент указал нам путь – развивайте массовые виды спорта, и начинать эту работу надо в детской аудитории. Мечтаю, чтобы моя дочь Дарина, которая учится во втором классе, дружила с физкультурой и выросла физически развитым человеком. Уверена, спортивный дух России должен жить в каждой школе…

**10 марта 2016 г.**

**Стиль жизни - ГТО**

**Больше дела, меньше слов**

**На прошлой неделе сборная команда Саяногорска с руководителем центра тестирования ГТО Юлией Сабитовой и учителем физкультуры лицея № 7 Оксаной Поповой приняла участие в региональном этапе зимнего фестиваля ГТО среди школьников, который прошёл в столице Хакасии. Соперниками саяногорцев стали 12 команд из муниципалитетов республики и команда Абаканской национальной гимназии.**

В программу фестиваля были включены следующие дисциплины: бег на лыжах, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения на спине, стрельба из пневматической винтовки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Соревнования по общефизической подготовке прошли в манеже сельхозколледжа, бег на лыжах – в парке культуры и отдыха.

- Фестиваль прошёл под эгидой Министерства спорта и Министерства образования Республики Хакасия. Организация соревнований была безупречной: одна команда идёт на стрельбу, вторая - на прыжок, третья – на поднимание туловища из положения на спине и так далее, - поделилась впечатлениями Юлия Сабитова. – Потом менялись площадками, а когда заканчивали упражнения в зале, покидали помещение и готовились к бегу на лыжах.

Наша команда лидировала почти по всем видам общефизической подготовки, но участие в лыжной гонке подвело её. Например, таштыпцам лыжи принесли 837 баллов, аскизцам – 759, абаканцам – 208, а саяногорцам – 30. В этой дисциплине Саяногорск опустился на предпоследнюю строчку турнирной таблицы и тем не менее по сумме баллов вышел на четвертое общекомандное место.

- Учитывая, что ни один из участников команды ранее никогда не стоял на лыжах, то и 30 баллов – результат, - продолжила Юлия Сабитова. – Позитив заключается в том, что дети одолели лыжню. Кто-то на одних руках передвигался, кто-то пытался подключить силу ног. Падали, вставали, заново застёгивали ремни… Все прошли дистанции своих ступеней и заявили: ещё хотим покататься на лыжах… Понравилось!

Обидно, что лыжи стали камнем преткновения в триумфальном движении нашей команды на фестивале ГТО. Заниматься этим видом спорта в продуваемом всеми ветрами Саяногорске проблематично: нет снега, нет и трассы. Правда, тренер Александр Фунтиков ведёт в Черёмушках тренировки по биатлону и воспитал хороших лыжников, но они не попали на фестиваль. Однако накануне поездки в Абакан Александр Антонович экипировал сборную команду лыжами, за что Юлия Сабитова очень благодарна ему.

В Абакане ярко высветились наши «личники». Например, первое место (из 22-х возможных) заняла Алёна Колодкина (школа № 3), набрав 291 балл в группе девочек второй ступени. На третье место (из 26-ти возможных) вышел ученик лицея № 7 Костя Дёмкин (309 баллов). Очень не плохой результат, если учесть, бег на лыжах принёс ему ноль баллов.

- Почти все юные спортсмены улучшили свои результаты: кто-то прыгнул дальше, кто наклонился ниже, - подвела итог Юлия Сабитова. - Когда придёт их черёд выполнить нормы ГТО на знак отличия, мы можем засчитать результаты, полученные на фестивале ГТО: наклон вперед на гимнастической скамье, стрельбу, прыжок в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Фестиваль ГТО закончился, а впереди самая ответственная работа – до конца марта принять нормы ГТО у выпускников школ…

**17 марта 2016 г.**

**Стиль жизни – ГТО**

**Знак ГТО – это баллы к ЕГЭ**

**В Саяногорске выпускники школ (9-11 классы) справились с нормами ГТО. Заявки на выполнение упражнений комплекса подали 162 выпускника (37 девятиклассников и 125 одиннадцатиклассников). Дело это добровольное, никто никого не заставлял.**

**Новые «звёздочки в своих ступенях**

Как сказала руководитель муниципального центра тестирования ГТО Юлия Сабитова, нормативы ГТО выполнила «первая волна школьников». По её мнению, это была «генеральная репетиция»:

- Тестирование проходило с 16 по 29 марта для четырёх ступеней (IV ступень - 13-15 лет, V - 16-17, VI ступень - 18-29 лет). Согласно нормативам, дети прошли четыре обязательных вида испытаний, остальные по выбору. Они сами решили, но при этом помнили, что для золотого знака надо преодолеть восемь испытаний. Поэтому, например, кто не умеет плавать, прыгали в длину, стреляли, метали снаряд…

Силовые виды – подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье и ниже уровня скамьи – выполнили 16-18 марта в спортзалах школ, пулевую стрельбу из электронного оружия принимали 24 марта, плавание в бассейне «Алые паруса» прошло 25 марта. Заключительный этап – бег на дистанцию 60 и 100 метров и метание спортивного снаряда – состоялся на стадионе «Строитель» 28 марта, на следующий день – бег на 2000 и 3000 метров.

Не все выпускники решились на тестирование, но кто преодолел робость, могут надеяться на золотые знаки отличия. Если ожидания оправдаются, у них появится возможность воспользоваться привилегиями при поступлении в высшие учебные заведения. По информации Минобрнауки РФ, обладателям «золота» начисляется до 10 дополнительных баллов, причем независимо от специфики учебного заведения, будь то техническое либо гуманитарное направление. Это очень весомое подспорье. Известно много примеров, когда судьбу абитуриента решали 1-2 балла, которых не хватало для поступления либо для попадания на «бюджет». Но самое главное, для многих выпускников выполнение нормативов ГТО придало уверенности в своих силах и возможностях.

Как показали события последних дней, девятиклассники не торопятся стать обладателями знака, так как они могут управиться с выполнением норм ГТО в апреле. А для одиннадцатиклассников пробил последний звонок. Сводные протоколы на следующий день после испытаний были отправлены в республиканский центр тестирования, где они пройдут обработку и будут переадресованы в центр тестирования Сибирского федерального округа, а оттуда - во Всероссийский центр, который находится в Казани. Золотые, серебряные и бронзовые знаки выпускникам следует ждать в июне.

Выполнение норм ГТО наглядно показало, насколько развиты физически наши выпускники.

- Многие выполнили нормы - пусть не на «золото», а на «серебро», - с удовлетворением подводит итог Юлия Сабитова. – Лишь бег тяжело дался, и это объяснимо: только вышли из зимы, в морозы не бегали, уроки физкультуры – в спортзалах. Тем не менее, практически все справились, немногие сошли с дистанции. На удивление, дети хорошо метают снаряд и стреляют.

Прохождение тестирования выявило новые «звёздочки» в своих ступенях на спортивном небосводе Саяногорска. Так, в беге на 100 метров лидировали Снежана Яриш (лицей № 7) – 13,4 секунды, а также Ваня Андросов (школа № 3) – 11,8 секунд. Бег на 60 метров стал «победным» для Любы Вигуль и Саши Кирбижекова из лицея № 7, которые показали результаты 8,8 и 7,7 секунд соответственно. В плавании на 50 метров равных не было учащимся лицея № 7 Егору Чеглову (0,25,56 минут) и Лизе Колосовой (0,42,15 минут). Лучше всех метнул снаряд весом 700 граммов Никита Гогунский из Черёмушкинской средней школы (56 метров). Снаряд весом 500 граммов вывел в лидеры Аню Панфилову (школа № 3) – 31 метр. В беге на 2000 метров никто не догнал Костю Дёмкина из лицея № 7 и Яну Аржанович из Черёмушкинской средней школы. Самые лучшие результаты в беге на 3000 метров показал Егор Снурников из школы № 5.

Томительно долго ждать результаты. Три месяца – целая вечность! Однако каждый участник тестирования уже на следующей неделе сможет ознакомиться со своими нормативными показателями на сайте: gto.ru.

**31 марта 2016 г.**

**Такая вот семья**

**Лариса КОЛОДКИНА: Спорт у нас служит примером**

**В городском и региональном этапах зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в феврале-марте ярко высветился спортивный талант вспыхнула спортивная звезда ученицы четвёртого класса Саяногорской школы № 3 Алёны Колодкиной. Это случайность или закомерность?**

Мама Алёны – Лариса Колодкина, ответила на этот вопрос без запинки:

- Спорт - залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Он у нас служит примером!

Между прочим, папа Александр, мама Лариса и старший брат Влад тоже, как и Алёна, учились в третьей школе. Глава семьи не только захватил то время, когда выполнялись нормативы ГТО, но и принимал в них самое активное участие. А ещё он увлекался футболом и передал свою юношескую страсть сыну. Влад преуспел в этом виде спорта: стал обладателем поощрительных медалей и дорос до помощника тренера. Он с нетерпением ждёт призыва в армию, где ничто не помешает ему погрузиться в занятия по общефизической подготовке. А что касается мамы… Она в младших классах «заболела» лёгкой атлетикой, не единожды награждалась чемпионскими лентами за участие в соревнованиях по бегу, а получила аттестат - приобрела хорошую профессию и вернулась в «alma mater» работать в бухгалтерии.

Наверное, страсть к спорту передаётся на генном уровне, если маленькая Алёна, как и мама, загорелась прыжками и бегом, записалась в секцию лёгкой атлетики. А может, почитание в семье активного образа жизни помогает детям выбрать правильную дорогу в жизни?

- Скорее, не мы Алёну, а она будоражит нас, подталкивает к необходимости вести активный образ жизни, - говорит Лариса Колодкина. - Она по воскресеньям бежит на площадь к администрации города на зарядку выходного дня, и мы за ней. Кто как не Алёна убедила нас в День физкультурника принять участие в легкоатлетическом забеге «Саяногорское кольцо»? Отказать невозможно, мы же спортсмены…

Родители не балуют дочку, но и не жалеют средств для её развития. С детского сада она катается на велосипеде, коньках и роликах. Ребёнок подрастал – спортивные пристрастия ширились. Теперь Алёна с удовольствием играет в волейбол, пионербол, футбол. Каждый день, включая субботу, бежит на занятия к опытному тренеру Виталию Бойкову. А строевая подготовка в школьном расписании? Алёна учится в кадетском классе. А насыщенные уроки физкультуры под руководством Ирины Анищук?

- Активной и развитой физически она растёт потому, что много занимается, - убеждена мама Алёны. - У неё график, как у спортсмена-профессионала. После учёбы и всех тренировок домой приходит в семь часов, ужинает и садится за уроки. Порой сидит до одиннадцати ночи. Бывает, я раньше ложусь спать. У Алёны кадетская закалка, на первом месте дисциплина и ответственность. Мне жалко ребёнка: отступись, говорю, отдохни. Куда там! Ей надо знать школьные предметы на «отлично». Первое полугодие окончила с одной «четвёркой» – по русскому языку, получила лычки сержанта.

Есть ещё одна страсть у семьи Колодкиных. В летнее время они вчетвером с вечера пятницы и по воскресный вечер проводят на местных озёрах. Когда заканчивается купальный сезон, выезжают на отдых в лес. Зимой в свободное время пропадают на Бабике – катаются на санках и плюшках. После «победного» участия дочки в республиканском этапе Всероссийского фестиваля ГТО папа и мама пообещали подарить ей лыжи. Девочка очень жалеет, что зима закончилась, и следующего снега ждать да ждать…

О чём мечтает Алёна?

Окончить школу, институт физической культуры и вернуться в родной город тренером по лёгкой атлетике. Нам остаётся пожелать ей пронести мечту через все школьные годы, через все сочинения на тему «Кем я хочу стать?» и не изменить своих устремлений…

**31 марта 2016 г.**

**Стиль жизни - ГТО**

**Быстрее, выше, сильнее!**

**Весенняя декада ГТО продолжалась в Саяногорске с 11 апреля по 23 мая. Ни много ни мало, а 628 учащихся школ с I по VI ступень (11-15 лет) зарегистрировались на сайте ГТО, получили уникальные идентификационные номера участника комплекса ГТО и приступили к выполнению испытаний.**

Среди них - 20 выпускников 11-х классов (VI ступень), которые решили улучшить свои результаты, чтобы претендовать на «золото» – стать обладателями высшей награды уже этим летом и воспользоваться преференциями (от 1 до 10 баллов) при поступлении в вуз. Остальные знаки отличия («серебро» и «бронза») будут вручены до конца осени текущего года.

Наибольшую активность в выполнении норм ГТО проявили Саяногорский лицей № 7, Майнская средняя школа, школа № 3 имени Героя России Сергея Медведева, школа № 5, Черёмушкинская средняя школа. Первая школа привела много маленьких детей (первая-вторая ступени). Три общеобразовательных учреждения – вторая, шестая школы и лицей «Эврика» - приняли решения подключиться к испытаниям осенью. Они имеют на это право

- На этот раз судейский состав не собирал детей в одной школе, как это было в марте. Нормативы ГТО принимались у школьников в их alma mater. Только первая школа прошла испытания на базе ДЮСШ, - поделилась информацией руководитель Саяногорского центра тестирования Юлия Сабитова. – Беговые виды – 60, 100, 1500, 2000 и 3000 метров (в зависимости от возраста) – принимали в течение трёх дней на стадионе «Строитель» тренеры-легкоатлеты ДЮСШ Татьяна Формова, Нэля и Анатолий Сметанины, Виталий Бойков и Тамара Сагадиева. Там же старшие дети метали спортивный снаряд, а те, кто помладше, - бросали мяч в цель, что оказалось для них сложным, до «золота» дотянули всего человек пять из 32-х. На уроках физкультуры этому не учит, но, например, в пятой школе целенаправленно готовили ребят к данному испытанию, и результаты не замедлили сказаться.

По словам Юлии Сабитовой, стрельба из пневматики была организована в Майнской средней школе и Саяногорской школе № 3. Из электронного оружия, которое доставили из Абакана, стреляли в ДЮСШ. Плавание прошло в бассейне «Алые паруса». Желающих принять участие в этом виде состязаний было хоть отбавляй, но, как выяснилось, не все умели элементарно держаться на воде. Вот такое недоразумение… В итоге участники прошли через жёсткий отбор.

- Мы первый раз принимали нормы ГТО, а потом подвергли проделанную работу анализу, отметили положительные моменты и выявили недочёты с тем, чтобы осенью не наступать на одни и те же грабли, - подытожила Юлия. – А в общем всё прошло неплохо. Радует то, что некоторые из юных спортсменов проявили активность, пришли через две недели с целью улучшить свои нормативные показатели. Уверена, более половины ребят в положенный срок получат золотые, серебряные и бронзовые знаки.

В Министерстве спорта РХ 31 мая прошел первый семинар по итогам выполнения норм ГТО, где своим опытом поделились руководители Абаканского, Усть-Абаканского и Саяногорского центров тестирования ГТО. Кому как, а Юлии Сабитовой было что рассказать своим коллегам…

**2 июня 2016 г.**

**Стиль жизни – ГТО**

**Знак золотой и – океан эмоций!**

**В Саяногорске 7 июля впервые состоялось торжественное вручение золотых знаков отличия ГТО 35-ти выпускникам, успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Церемонию открыла исполняющая обязанности начальника комитета по делам молодёжи, физической культуре и спорту МО г. Саяногорск Людмила Горшкова. Она тепло поздравила ребят с этим знаменательным событием, поблагодарила за волю к победе и пожелала удачи при поступлении в вузы.**

Наполним, в 2014 году Указом Президента РФ Владимира Путина в России возрожден комплекс ГТО, нормативы которого распространялись на различные возрастные группы – 11 ступеней. Пока в Саяногорске под планку готовности к труду и обороне встали только школьники. Взрослые пройдут этот путь в 2017 году.

- Мы закончили принимать нормы ГТО в мае, - поделилась информацией руководитель центра тестирования ГТО МО г. Саяногорск Юлия Сабитова. – В испытаниях приняли участие 749 человек. Все они зарегистрировались на сайтеgto.ru, получили уникальный идентификационный номер. Всего 48 физкультурников выполнили нормативы на золотой знак, из них 35 – выпускники школ. По «серебру» и «бронзе» результатов пока нет, но примерно около 200 человек могут надеяться на эти знаки отличия.

Конечно, спортсменам было легче. Почти все они стали обладателями «золота», а, значит, блестяще справились с испытаниями, таким как бег на короткую и длинную дистанции, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки), рывок 16-килограммовой гири (мальчики), поднимание туловища из положения лёжа на полу, стрельба из пневматической винтовки, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда, плавание на дистанцию 50 метров… Первый опыт показал, что для выполнения нормативов ГТО требуется серьезная системная подготовка.

Огонь плескался в глазах ребят, когда они выходили за своими знаками. Всё, о чём они мечтали, стало былью. После всего, что они преодолели, возможно, другие жизненные вершины окажутся им мелкими. И кто знает, может, пример здорового образа жизни этих ребят и девчат окажется заразительным для школьников, которые осенью выйдут на стадионы и вступят в борьбу за «золото» комплекса ГТО.

Комплекс ГТО сближает людей, учит молодежь уважать друг друга. ГТО - источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Под его знамёнами собирается наше будущее, наша надежда…

Среди счастливчиков - выпускницы школы № 3 Маргарита Морозова и Анна Панфилова получили золотые знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Блестящую победу девушкам обеспечило увлечение футболом. Аня уже шесть лет занимается этим «недамским» видом спорта под началом тренера Светланы Миллер, а год назад плечом к плечу с подругой встала Рита. Недавно саяногорская женская команда «Энергия» стала чемпионом Республики Хакасия. Девушки находятся в отличной физической форме, бодры духом и уверены, что никогда не расстанутся с активным образом жизни.

Аня подаёт документы в Училище олимпийского резерва (г. Новосибирск), чтобы получить профессию тренера по футболу, а через три года поступить в институт физической культуры и спорта. Рита ещё думает, на какую жизненную стезю ступить: гуманитарную или с точностью до наоборот – экономическую? Лишь в одном она не сомневается: её подруга Аня – самая-самая спортивная, самая-самая креативная…

**14 июля 2016 г.**