

30Ж

К труду и обороне готовы!



В июне на Центральном стадионе пройдёт большая акция по сдаче нормативов комплекса, к которой присоединятся фитнес-клубы, известные магнитогорские спортсмены



Из архива «ММК»



Юлия Олейникова



Александра Артемьева



Тимофей Котов



Гордостью горели глаза детей и взрослых, получающих награды

Укрепление здоровья граждан и популяризация физкультуры и спорта – приоритетная государственная задача

Для воплощения этой цели, в соответствии с указом президента Российской Федерации, в марте 2014 года в нашей стране начато внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Центры тестирования ГТО стали создавать на базе муниципальных спортивных организаций. Первыми к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» приступили школьники, затем студенты. А уже с 2017 года к тестированию присоединились взрослые старше 25 лет. Ряды участников движения ГТО активно пополняются. Сейчас на сайте ГТО зарегистрировано более 20 000 магнитогорцев. Мероприятия по выполнению комплекса проводятся еженедельно.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку и выполнение населением в возрастных группах от 6 до 70 лет и старше установленных нормативных требований по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Количество испытаний, как и нормативы, разные в каждой возрастной ступени. Так, для мужчин седьмой ступени – от 30 до 39 лет – для получения золотого знака отличия нужно сдать четыре обязательных дисциплины: бег на 30 или на 60 метров, бег на 3000 метров, подтягивания, отжимания или рывок гири и наклон вперёд на гимнастической скамье. А также выбрать четыре дисциплины по желанию. Выбрать можно прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда, пресс, бег на лыжах, кросс, плавание, стрельбу или туризм. Для восьмой ступени – от 40 до 49 лет – число обязательных дисциплин снижено до трёх. В шестой ступени – от 18 до 29 лет – для «золота» нужно пройти минимум девять испытаний – четыре обязательных и пять на выбор.

Для того, чтобы присоединиться к команде участников тестирования, необходимо предварительно зарегистрироваться на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО www.gto.ru. Зарегистрировавшись, доброволец получит идентификационный номер, который необходимо сообщить в центр тестирования. На сайте представлены все критерии для получения знаков отличия в каждой возрастной ступени.

В Магнитогорске работают четыре пункта сдачи комплекса ГТО. Муниципальные центры тестирования открыты в трёх районах города. В Ленинском – в ДЮСШ № 3 на базе Центрального стадиона, в Правобережном – на базе МБУ «Экологический парк», в Орджоникидзевском – в СК «Ровесник». Работники Группы компаний ПАО «ММК» и члены их семей могут организованно пройти тестирование на базе спортивного комплекса «Металлург-Магнитогорск». Здесь тестирование проводится каждое воскресенье с 10 до 12 утра, в летний период – дважды в месяц. В легкоатлетическом манеже СК «Металлург-Магнитогорск» с начала года приступили к сдаче нормативов почти 500 человек: 326 работников ММК и 159 сотрудников других организаций, детей и ветеранов.

– К нам приходят сдавать ГТО всей семьёй: с супругами, даже если

они не работают на ММК, с детьми. Приходят и ветераны – от первой ступени до одиннадцатой, – рассказала заместитель начальника отдела физкультуры и спорта СК «Металлург-Магнитогорск» Наталья Пивоварова. – Принимаем всех. Часть участников движения, сдающих комплекс в этом году, уже выполнила нормативы.

Важно помнить:
сдать комплекс можно только при наличии
медицинского допуска

Организованно получить справку, конечно, проще: если в цехе недавно прошли медосмотры, работники могут подать коллективную заявку и пройти тестирование. Если же с момента медкомиссии прошло больше месяца, желающий попробовать силы в ГТО должен сам обратиться в поликлинику комбината. Сейчас там для этого выделен отдельный кабинет. А вот членам семьи нужно будет принести медицинскую справку из поликлиники по месту жительства.

В июне на Центральном стадионе пройдёт большая акция по сдаче нормативов комплекса, к которой присоединятся фитнес-клубы, известные магнитогорские спортсмены. Руководитель управления по физической культуре, спорту и туризму Александр Берченко не остался в стороне и тоже подал заявку – собирается сдать комплекс на золотой знак отличия. Он рассказал, что подтягивается на перекладине до 22 раз:

– Уже записался, получил все необходимые документы и справки, к сдаче ГТО готов. Надо будет размяться – и всё. Судя по требованиям к выполнению нормативов, всё должен сдать. Но как это будет на самом деле, пока не знаю. Смущает бег на три километра – вот это тяжело. А гиря, метание, наклоны, подтягивания – думаю, здесь для меня проблем не будет.

Кстати, в соответствии с распоряжением Правительства РФ, Минспорт планирует, что к 2020 году к выполнению нормативов ГТО будет привлечено до 40 процентов населения страны.

22 мая в администрации города состоялось торжественное награждение участников движения ГТО, успешно прошедших тестирование в 2017 году и ставших обладателями знаков отличия. Торжество проходило в два этапа. Первыми награждали школьников и студентов до 18 лет, к ним присоединились несколько преподавателей: 142 человека получили заслуженные награды.

Магнитогорцы участвуют в реализации программы ГТО не только активно, но и весьма успешно

– Наша команда стала победителем зонального фестиваля ГТО, – рассказал перед вручением награды Александр Берченко. – Если говорить о школьниках и учебных заведениях, здесь больше «золота», а вот у взрослых больше серебряных и бронзовых знаков отличия. В этом году увеличилось число взрослых, сдающих ГТО не организованно, а по собственной инициативе.

Во вручении знаков отличия

и удостоверений с Александром Берченко приняла участие мастер спорта России международного класса по ледолазанию, двукратная обладательница Кубка мира Юлия Олейникова.

Сдача нормативов – дело добровольное. Но если бы вы только видели, какой гордостью горели глаза детей и взрослых, получающих награды из рук Александра Берченко и Юлии Олейниковой. Выпускнику золотой значок за комплекс ГТО даёт реальную возможность повысить шанс поступления в вуз, так как добавляет до 10 баллов к результатам ЕГЭ.

– Огромная благодарность за то, что пришли и сдали нормативы ГТО, – обратился Александр Берченко к собравшимся в зале администрации. – Вы большие молодцы. Думаю, что буду через год в ваших рядах получать золотой значок.

Второклассники Александра Артемьева и Тимофей Котов стали одними из самых юных участников движения.

– Отжимались, приседали, качали пресс, – рассказала Александра. Тимофей добавил: – Мальчики подтягивались, отжимались, приседали, прыгали в длину, качали пресс. Мне только подтягиваться было сложно. Здорово сдавать ГТО, и заниматься спортом – здорово!

После перерыва состоялась награждение бронзовыми, серебряными и золотыми знаками взрослых от 18 лет.

В церемонии приняли участие около 200 человек, самому старшему активисту оказалось больше 70 лет

Получать золотые знаки отличия пришёл и целый семейный «подряд»: папа Дмитрий, сын Игорь и дочь Арина.

– Сидим, читаем в стихотворении Маршака «Рассказ о неизвестном герое»: «Знак ГТО на груди у него», – рассказал глава спортивного семейства Дмитрий Шорохов. – Игоря я постоянно вожу в Экопарк, Арина занимается в «Умке» фигурным катанием. И там, и там висят рекламные баннеры. И в стихотворении – про ГТО. Они у меня и спрашивают: «Папа, а что такое ГТО?» Рассказал, что есть такая система по физической подготовке, по сдаче нормативов. Дети: «А какие там нормативы?» Пришлось зайти на сайт, посмотреть. Решили: сдадим. Супруга подошла и говорит: «Раз они хотят сдавать, значит, и ты будешь сдавать».

По словам Дмитрия, самым сложным в ГТО стало не тестирование, а получение медицинского допуска:

– Медкомиссию для детей было сложно проходить. Проще, когда всё централизованно. На работе меня записали к заведующей терапевтическим отделением, сдавал анализы, а детям ЭКГ делали в частной клинике, потому что в городской – очереди. Сложнее поймать талон на ЭКГ, чем сдать нормативы.

Пока в семье двое «отстающих»: мама и младший братик. Брату до ГТО ещё нужно дорасти – ему 2,5 года, а к сдаче нормативов на первую ступень приглашаются дети от 6 лет. А вот мама, отмечает Дмитрий, в 2019 году обязательно присоединится к дружной команде. Тем более Игорю и Арине предстоит вновь пройти испытания – уже на вторую ступень.

Карина Левина