



ДЕЛА УЧЕБНЫЕ

В нашей школе ввели третий урок физкультуры. Название ему дали особое – «прикладная физическая подготовка». Ведёт занятия наш учитель основ безопасности жизнедеятельности.

На уроках мы бегаем на длинные дистанции, тренируемся в челночном беге, учимся стрелять и даже бросаем гранаты. Лично мне интересно собирать автомат и стрелять по мишеням.

– Прикладная физическая подготовка призвана развивать качества, необходимые защитникам Отечества. Поскольку сейчас введены нормы «Готов к труду и обороне», мы выполняем те упражнения, которые не отрабатываем на физкультуре. Например, сегодня мало кто умеет метать гранату, – считает наш учитель Владимир Езимов.

Третий урок физкультуры нравится и школьникам.

– Мне кажется, что тем, кому действительно нужна физкультура, даже трёх уроков мало. Нужно вводить в школе дополнительные секции. Хорошо, что у нас есть «качалка», то есть силовые упражнения на тренажёрах, – замечает старшеклассник Дима.

Друзья из других школ рассказывают, что у них третий урок физкультуры немногим отличается от обычных занятий. Но они тоже рады лишней возможности размяться. Хотя, наверное, мне просто везёт с друзьями, и наверняка есть такие, для кого и два урока физкультуры – пытка.

Не знаю, пригодится ли мне умение метать гранаты в будущем, но, что учиться стало веселее – это точно.

Тоня ВЫСКРЕБЕНЦЕВА,  
16 лет.

# Третий – не лишний

Прошло время, и третий урок физкультуры прочно закрепился в школьном расписании. Большинству школьников это пришлось по душе, потому что, как ни крути, но именно физкультура чаще всего становится самым любимым уроком.

Правда, увеличилось количество часов физкультуры не по многочисленным просьбам уча-

щихся, а по очень важной причине: таким образом руководители нашей области хотят, чтобы юные свердловчане стали здоровее. Теперь можно чаще играть в активные игры, а зимой – лишние сорок минут кататься на коньках или лыжах. В некоторых школах уроки проходят нестандартно, например, ребятам читают лекции о видах спорта разных народностей.



Фото Юлии Вишняковой

## ЧТО ДУМАЕТ ОБ ЭТОМ...

**Сергей ЧЕПИКОВ, двукратный олимпийский чемпион по бикатлону:**

– Третий урок физкультуры – это, безусловно, хорошо, но вопрос в том, как его организовать? Мне доводилось видеть специально оборудованные классы с системой вентиляции и тренажёрами с воздухонапорными амортизаторами, специально для детей. Такие

залы есть в школах Швеции и Норвегии: в центре спортзала стоит лампочка, которая мигает, показывая, в каком ритме нужно работать, а тренажёр самостоятельно усиливает нагрузку в зависимости от частоты выполнения упражнений. Но нашим школам такое пока не потянуть.

Зимой с проведением третьего урока физкультуры вообще проблем не должно быть: на лыжах или коньках может получиться прекрасная тренировка.

БУДЬ В НОРМЕ!

К концу полугодия на уроке физкультуры придётся напрячься. Школьники Свердловской области продолжают участвовать в выполнении нормативов ГТО. За их сдачу юным спортсменам в конце года выдадут «серебряные» и «золотые» значки.

Аббревиатура ГТО означает «Готов к труду и обороне». Так называлась программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, которая была придумана и разработана в СССР в 1931 году. Она была рассчитана на возраст от 6 до 60 лет! И включала в себя нормативы по ряду спортивных дисциплин. Их выполнение подтверждалось специальными значками и удостоверениями.

Нормы ГТО рассматривались даже при поступлении в вузы. Если у спортсмена не было удостоверения сдачи норм ГТО, он не допускался до соревнований. Программа ГТО была забыта с развалом Советского Союза в 1991 году. В прошлом учебном году её возродили в Свердловской области по инициативе губернатора Александра Мишарина. Нормы сегодня не такие, как двадцать лет назад. Но они по-прежнему разные для мальчиков и для девочек каждого возраста. Делятся на, так сказать, золото – за их выполнение

# ГТО – догнать и перегнать

даётся значок из жёлтого металла и на серебро – соответственно, значок из белого металла.

В конце 70-х 15-летнему мальчику на золотой значок требовалось подтянуться на перекладине восемь раз, теперь – десять. А вот в беге на дистанцию 60 метров для девочек сделали послабление. Вот некоторые другие нормативы для школьников 14–15 лет:

Бег (60м) – 8,4 секунды для мальчиков; 9,4 секунды для девочек.

Прыжок в длину – 460 см для мальчиков; 360 см для девочек.

Прыжок в высоту – 130 сантиметров для мальчиков; 110 для девочек.

Метание теннисного мяча – 46 метров для мальчиков; 30 для девочек.

Лыжные гонки – 3 километра мальчики должны преодолеть за 16 минут 30 секунд; девочки 2 километра за 14 минут.

Выполнение этих нормативов – ещё один способ проверить свои силы. Директор школы села Ма-



За 20 лет изменились не только нормы, но и внешний вид значка ГТО. На картинке слева современный образец значка, а справа – советский.

риинск, что близ Ревды, Светлана Лапшанова рассказывает, что её ученики восприняли сдачу норм с интересом, как очередное соревнование. Действительно, сдавая эти нормы, пытаешься опередить и обогнать не только одноклассников, но и ребят со всей области. Или хотя бы оказаться с ними на одинаково высоком уровне. Тех, кто не любит физкультуру, предложение сдавать ещё и нормы ГТО не вдохновило. Но это считается делом добровольным.

В прошлом учебном году в сдаче норм ГТО приняли участие 300 тысяч человек. Но выполнить их на значок смог только каждый третий.

Нормативы сдаются в течение всего учебного года. После каждой из четвертей некоторые школы или даже муниципалитеты проводят специальные соревнования, на которых удобно провести массовый зачёт. Например, прошлый учебный год завершился областными соревнованиями по многоборью. Прямо после них победителям, выполнявшим все нормы в течение года, вручили значки. Всем остальным должны были вручить заслуженные награды в школах. Те, кто пропустил сдачу нормативов в прошлом году, в этом ещё могут наверстать упущенное.

Екатерина ГРАДОБОВА.

НА РИНГ

## Школа – в ударе

В нашей гимназии № 177 в прошлом учебном году начала работать секция бокса. Открытие специального зала состоялось 5 мая 2011 года. Осмотреть его в этот день к нам в гимназию даже приезжал губернатор области Александр Мишарин – его пригласил трехкратный чемпион России по боксу Родион Пастух, член Общественного совета при губернаторе.

Родион Пастух с самого начала поддержал идею организовать секцию бокса в нашей школе и курировал её. В нашем Ботаническом микрорайоне мало спортивных секций, тем более бесплатных, поэтому администрация города выделила средства на оборудование зала и ринга. Теперь сюда могут приходиться заниматься этим видом спорта ребята со всего микрорайона.

Сегодня в секцию ходит около 60 человек, в их числе есть девочки – они тоже решили попробовать свои силы в этом виде спорта.

– Я всегда хотела заниматься боксом, так как из всех видов спорта он мне ближе всего, – говорит Люда Саркисян из 10-го класса. – На бокс хожу не ради каких-то достижений, просто это отличный способ снять напряжение. К тому же бокс укрепляет здоровье, помогает подтянуть мышцы, фигуру в порядок привести. Неплохо и уметь держать удар, мало ли что в жизни случится.

Каждую неделю юные боксеры участвуют в «турнирах-однодневках» и раз в месяц – в турнирах областного масштаба. В турнире между городами Свердловской области, который прошел в октябре в Полевском, победителями стали Артем Петров из 6 «Б» класса нашей гимназии, Эдуард Коптелов и Даниил Касьянов из 5 «В».

На вопрос «Для чего, по вашему мнению, нужен бокс?», тренер, Андрей Патокин, ответил так:

– Бокс воспитывает дисциплину, которой в нашем мире не хватает, уважение друг к другу, трудолюбие, выносливость.

Что ж, надеемся, что число учеников гимназии, посещающих секцию бокса, будет расти, а занятия этим видом спорта, действительно, сделают их дисциплинированными, упорными, а главное – сильными.

Соня ЕЛФИМОВА,  
15 лет.