

# обороне!

сильнее!

→ проверь себя

## Нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса

Виды испытаний	I ступень				II ступень				III ступень			
	мужчины		женщины		мужчины		женщины		мужчины		женщины	
	серебро	золото	серебро	золото	серебро	золото	серебро	золото	серебро	золото	серебро	золото
Челночный бег 3*10м (сек)	9,8	9,1	10,4	9,6								
Бег с высокого старта 30м (сек)	6,2	5,7	6,3	5,8								
Бег 60м (сек)					10,6	10,0	11,0	10,4	10,2	9,4	10,4	9,8
Бег 600м (мин)	Без учета времени				2,15	2,08	2,28	2,20				
Бег 1500м (мин)	Без учета времени								7,3	7,0	8,0	7,3
Прыжок в длину с места (м)	1,1	1,2	1	1,1	1,3	1,5	1,2	1,3	1,7	1,9	1,5	1,65
Прыжок в длину с разбега (м)					3,0	3,4	2,6	3,0	3,5	3,8	3,0	3,5
Метание мяча в цель с 6м (кол. попаданий)	3	4	3	4								
Метание мяча 150г (м)					30	35	19	24	31	40	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-	4	6	-	-	5	8	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13	-	-	10	15	-	-	15	19
Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	Пальца-ми рук	Ладони-ми	Пальца-ми рук	Ладони-ми	Пальца-ми рук	Ладони-ми	Пальца-ми рук	Ладони-ми	Пальца-ми рук	Ладони-ми	Пальца-ми рук	Ладони-ми



Юлия Ротарь пробует преодолеть препятствие.



Челночный бег. Выполняет Татьяна Чекарева.



А вот так прыгаем мы. Выполняет Наталья Никитина. Фото автора. Фоторепортаж на сайте shakhty-media.ru

металлический обруч и целых пять минут его крутила. Не смейтесь, для меня и этого было много. Он так бил меня по бокам, что я горжусь тем, что выдержала хоть это время. По минуточке буду прибавлять. А в редакции сейчас мы проводим физкультурминутки. Коллеги восприняли это нововведение на ура!

### ВФСК против ГТО

Нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса (ВФСК) разработаны по поручению Президента России Владимира Путина.

13 марта 2013 года на встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта Президент РФ отметил: «Уместно вспомнить позитивный опыт прошлых десятилетий, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне». Его нормативы сдавали люди самых разных возрастов. Это был реальный, работающий механизм. Да, в значительной степени «затерся» в свое время и стал достаточно формальным, но все-таки он работал и обеспечивал единую, общедоступную систему объективной оценки физического развития, задавал стандарт физического воспитания, подготовки, что чрезвычайно важно. Возрождение этой системы в новом, конечно, современном формате может принести большую пользу».

ВФСК не будет являться полным аналогом ГТО, и новый комплекс не несет идеологической нагрузки, а будет учитывать условия и особенности различных регионов России. Система ГТО начнет внедряться со школ, но при этом не будет обязательной к выполнению. Комплекс включает в себя девять ступеней, рассчитанных на разные возрастные группы — от 6 до 55 лет и старше. В комплекс входят такие испытания, как бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, подтягивание, отжимание, наклоны, метание мяча, плавание, бег на лыжах, стрельба из пневматической винтовки, а также турпоход. В каждой группе как для мужчин, так и для женщин прописаны физические упражнения и нормы их выполнения. Например, юноши от 18 до 25 лет должны выполнить нормы в шести видах, а мужчины старше 55 лет - в четырех.

**Галина БОНДАРЕВА,**  
мастер спорта по легкой атлетике,  
судья республиканской категории:



- Введение норм ГТО просто необходимо. Я считаю, что каждый человек должен быть готов ко всему. Готов преодолеть какие-либо трудности. Как и раньше, сдавать норматив нужно со школьной скамьи и до 75 лет.

Инициатива «Шахтинских известий» обязательно будет иметь продолжение, у вас будут последователи. А департамент по физическому развитию и спорту города Шахты всегда поможет в проведении мероприятий такого рода.



**Татьяна КУЗИНА,**  
тренер детско-юношеской  
спортивной школы  
имени В.И. Алексеева №15,  
судья республиканской категории:

- Судить вас было одно удовольствие. Сотрудники редакции со всей серьезностью подошли к сдаче нормативов. И что отлично — вы со всем справились! Молодцы!

## Если хочешь быть здоров - занимайся!

→ вырежи и сохрани

**Советует нам и нашим читателям Г.И. Бондарева:**

Начинайте день с утренней физзарядки. Хотя бы 15 минут в день — обязательно.

♦ Делайте производственную гимнастику. Как это было раньше - вставайте, не обращая внимания на смешки коллег, делайте наклоны, приседания, повороты. И я вам скажу, жить будет намного легче и веселее. Например, наклон

вперед с доставанием пола разминает мышцы, помогает держать себя в тонусе. Ваша спина уже не будет давать о себе знать.

♦ Можно начинать еще лежа в кровати делать упражнения, у вас не будут болеть суставы. Это проверено на себе.

♦ Плавание предпочтительнее бега, но если вам хочется бегать - бегайте. Еще лучше ходить хотя бы 5 км в день.

Спасибо за помощь в организации проведения нами сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса директору департамента по физическому развитию и спорту города Шахты Сергею Федосееву, мастеру спорта по легкой атлетике, судье республиканской категории Галине Бондаревой, тренеру детско-юношеской спортивной школы имени В.И. Алексеева №15, судье республиканской категории Татьяне Кузину.



Осталось немного... Фото С. БЕЛОВОЙ.

### Тем временем

наш корреспондент Лариса Шлихта проходила в олимпийском Сочи курс обучения на Четвертом Всероссийском форуме-семинаре спортивных журналистов.

Продолжение -  
в следующем номере