

Ямбург сдаёт ГТО

Дарья Демешко

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» переживает второе рождение. По всей стране проходят тестирования ГТО, в них участвуют школьники, студенты и взрослое население.

В минувшую пятницу нормативы всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» принимали и в культурно-спортивном комплексе Ямбурга. Зачет неофициальный, но от этого не менее ценный, ведь это реальная возможность проверить свои силы.

— Мы проводим тестирование в рамках подготовки к сдаче ГТО, официально сдать нормативы вы можете по месту жительства в специально аккредитованном центре, а таковые будут назначены региональными властями, и там же можно будет получить значок, — отметил начальник участка № 2 ССОР УЭВП Олег Пономаренко. Он же объяснил собравшимся, что такое ГТО и какова процедура его сдачи.

ГДЕ СДАТЬ ГТО

Сегодня каждый может узнать, на какую оценку тянет его физическая подготовка. Нормативы ГТО включают три уровня сложности, которые отмечены соответственно «золотым», «серебряным» и «бронзовым» значками. При этом сдавать их можно практически всю жизнь. Комплекс разбит на 11 возрастных категорий, начиная с детского возраста — с 6 до 8 лет, с 9 до 10 лет и так далее, заканчивая пенсионным — старше 70 лет! Так что наравне с внуками свою физическую форму могут проверять дедушки и бабушки.

Внедрять систему ГТО планируют поэтапно. С прошлого года тестирования проходят в школах, в нынешнем году подключились вузы. А в 2017-м претендовать на знаки отличия «Готов к труду и обороне» могут и остальные категории населения. Система будет организована следующим образом. Каждый желающий сдать нормативы ГТО должен пройти медицинский осмотр и зарегистрироваться на сайте www.gto.ru — это обязательные требования.



Упражнение с гирей выполняет Степан Брагин.



Норматив сдаёт Лазим Ризаев.

Затем выбрать центр тестирования (они будут организованы в каждом регионе и не по одному), прийти туда, выполнить упражнения — получить значок. Впрочем, это отличие — не единственная преференция сдавшего нормативы. Так, например, школьники будут получать дополнительные баллы при поступлении в вуз, и это нововведение уже опробовано в некоторых субъектах РФ. Студентам-значкистам могут выплачивать повышенные стипендии, для трудящихся работодатель по собственному усмотрению может организовать дополнительные дни отпуска или доплату. Всё это пока только в проекте и активно обсуждается на всех уровнях государственной власти. Ясно одно: самую большую

выгоду — здоровье, бодрость духа и долголетие — получит каждый.

УЛОЖИТЬСЯ В НОРМАТИВ

Желающих сдать нормативы ГТО в Ямбурге разбили на группы и развели по станциям. Таковых оказалось пять: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, рывок гири (16 кг), наклон вперед, плавание (50 м). На каждой участникам предстоит выполнить норматив в своей возрастной категории.

— Упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, грудь должна коснуться

фишки, — объясняет и одновременно показывает правильность выполнения инструктор-методист участка № 2 ССОР УЭВП Павел Борисенко.

На его участке спортсменам нужно отжаться от пола по максимуму. Упражнение простое и знакомое всем со школьной скамьи. Здесь важно — не халтурить, за этим бдительно следит инструктор-методист, и уложиться в свой возрастной норматив. К гимнастическому коврику спортсмены подходят поочередно.

— Интересно проверить себя, насколько я готов, — объясняет свою мотивацию к сдаче ГТО ведущий инженер производственного отдела по перспективному развитию инфраструктуры УОРиСОФ Степан Брагин.

— Показать себя, отличиться, не скрою, есть такая мысль — на «земле» пойти в центр тестирования и сдать все нормативы на значок, «золотой», конечно! — подключается слесарь т/у ЯБПТО-иК УМТСиК Лазим Ризаев.

ВЫПОЛНИТЬ И ПЕРЕВЫПОЛНИТЬ

В другой части спортивного зала сдают наклоны вперед. Упражнения выполняют на высоком ступе для фитнеса. Техника простая: стоя на «скамье», ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены параллельно на ширине 10–15 см, наклониться и тянуться как можно дальше вниз. Инструктор-методист Геннадий Скрипник фиксирует результат, ориентируясь на специальную приставленную к ступе 30-сантиметровую линейку.

— Ура! Даже перевыполнила! — хвастается результатом электромонтер ЦЭС ЯПС ЭВС ЯРЭУ Ольга Бунда. Она, что называется, проходила мимо, в планах был вечерний заплыв в бассейне, заинтересовалась действием и решила тоже принять участие и, надо сказать, в своих результатах не разочаровалась.

В это время в тренажерном зале две другие группы спортсменов сдают подтягивание и рывок 16-килограммовой гири.

— Поставил свой личный рекорд, выполнил рывок 101 раз, — говорит мастер по добыче ГП-1 Евгений Митрошин. — Лично для меня сдача ГТО — это повторение тех спортивных результатов, которые были у меня в армии, кроме того, я хочу быть примером для сына. Ему четырнадцать, сдавать ГТО на «значки» будем вместе. Готовимся, бегаем

по утрам, делаем зарядку, отжи-маемся.

Пока одни рассуждают, что легче — взметать в воздух 16-килограммовую гирю или поднимать свой собственный вес, другие отмечают: нормативы не так уж сложны, а для тех, кто дружит со спортом, они и вовсе небольшие.

— Своими результатами я доволен, — присоединяется к разговору старший инспектор СКЗ Александр Кривель. — Честно говоря, для меня нормативы моей возрастной категории очень легкие, я всю жизнь в спорте, в свое время имел «золотой» значок ГТО, был мастером спорта по офицерскому многоборью и плаванию. И сегодня тренажерный зал, плавание — в обязательной программе.

ЗАРАБОТАЛИ «ЗОЛОТО»

Но в одном мнения и тех, и других совпадают: комплекс ГТО нужен и важно возрождать.

— Это физическая активность, поддержание себя в нужной форме, а значит, отличная работоспособность, — рассуждает ведущий инженер ПТО УАиМО Павел Казиков. Каждый день он начинает с утренней 20-минутной зарядки. — Я без этого уже не могу. Это заряд бодрости. Вечером — бассейн, тренажерный зал, зимой хоккей, летом — легкая атлетика.

С такой спортивной подготовкой ямбуржцам любые нормативы по силам. Стоит ли удивляться тому, что большинство участников не просто справились с комплексом ГТО, но выполнили его на «золотой» значок. Кстати, подобные тестирования в Ямбурге теперь будут проходить ежеквартально.

— Летом, ко всему прочему, мы планируем организовать сдачу нормативов ГТО на улице, это будут прыжки в длину, бег, метание спортивного снаряда, — говорит Олег Пономаренко. — Основная наша задача — подоготовить всех желающих к официальной сдаче ГТО, чтобы они узнали свои сильные и слабые стороны, где-то что-то подтянули.

С этого года в расписании работы КСК появились дополнительные занятия «Подготовка к ГТО». На них инструкторы-методисты обучают, как правильно сдавать нормативы и каким образом можно улучшить свои результаты. Приглашаются все желающие!

ОБЪЯВЛЕНИЯ

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 21.01.2004 года № 24 «Об утверждении стандартов раскрытия информации субъектами оптового и розничных рынков электрической энергии» (с изменениями и дополнениями) АО «Тюменьэнерго», как субъект розничного рынка электроэнергии, информирует о раскрытии в сети Интернет на корпоративном сайте компании по адресу www.te.ru сведений по пп. г) п.9 гл. I: Предложение о размере цен (тарифов), долгосрочных параметров регулирования (при применении метода доходности инвестированного капитала или метода долгосрочной необходимой валовой выручки), подлежащих регулированию в соответствии с Основами ценообразования в области регулируемых цен (тарифов) в электроэнергетике, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2011 г. № 1178 — Предложение АО «Тюменьэнерго» о размере цен (тарифов) на услуги по передаче электрической энергии (мощности) по сетям АО «Тюменьэнерго», долгосрочных параметров регулирования на 2017 год: http://www.te.ru/about/raskrytie_informatsii/stand_docs/docs_31/.

Уважаемые потребители электрической энергии пгт Харп!

ОАО «Харп-Энерго-Газ» в соответствии с п. 3 (1) Стандартов раскрытия информации субъектами оптового и розничного рынков электрической энергии, утвержденных Постановлением Правительства РФ № 24 от 21.01.2004 года (далее — Стандарты), сообщает о том, что на официальном сайте общества в сети Интернет www.harpennergogaz.ru в разделе «Акционерам» / «Раскрытие информации» / «Стандарты раскрытия информации 2016» / «Электрическая энергия» своевременно раскрыта следующая информация: об отчетах о реализации инвестиционной программы и об обосновывающих их материалах... за 1-й квартал 2016 г. (в соответствии с п.п. Ж(1) п. 11 Стандартов); информация об инвестиционной программе (в соответствии с п.п. Ж п. 20 Стандартов).

Администрация ОАО «Харп-Энерго-Газ»

ООО «ЭК «Урал Промышленный — Урал Полярный» опубликовало на сайте компании www.polarenergo.ru информацию за 2015 год по пунктам 9 (а), 9 (б), 15 Стандартов раскрытия информации субъектами оптового и розничных рынков электрической энергии, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 21.01.2004 г. № 24.

СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

Сотрудники департамента по делам коренных малочисленных народов Севера Ямало-Ненецкого автономного округа выражают соболезнование родным и близким по поводу безвременного ухода из жизни **Каткилева Геннадия Андреевича**. Все свои силы, жизненный опыт и разносторонние знания он направлял на решение вопросов коренных жителей округа. Геннадий Андреевич навсегда останется в нашей памяти как общественно-политический деятель, компетентный, ответственный, авторитетный управленец, глубоко порядочный и интеллигентный гражданин. Разделяем с вами печаль и боль невосполнимой утраты.

Региональное общественное движение «Ассоциация коренных малочисленных народов Севера Ямало-Ненецкого автономного округа «Ямал — потомкам!» выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с кончиной **Каткилева Геннадия Андреевича** — первого председателя Ноябрьского городского отделения ассоциации «Ямал — потомкам!».

Скорбим вместе с вами.