

Shoot for the Moon. Even if you miss it, You will land among the stars...



Terra Lyceum

Спец-
выпуск

18 февраля 2016 года

Газета о лицее и лицеистах

— К ГТО без лишних слов будь готов!
— Всегда готов!



«Норма ГТО — норма жизни!» Этот лозунг я вижу каждый день на стадионе «Спартак», отправляясь в лицей на учебу. Раньше я не вдумывалась в смысл этих слов. Но на одном из уроков физкультуры я услышала ту же самую фразу от нашего учителя, который и рассказал о ГТО.

Комплекс включает в себя нормы по самым разнообразным спортивным дисциплинам: от бега, прыжков в длину, подтягиваний и метания снарядов до плавания, стрельбы и туристических походов. Нормы ГТО предназначены не только для проверки на силу и выносливость, но и для укрепления здоровья, воспитания патриотизма, формирования физического самосовершенствования и здорового образа жизни. Хочется, чтобы молодое поколение понимало, что ГТО — это не только прошлое страны, но и серьезное настоящее, которое закладывает фундамент для благополучного будущего. Мы должны быть всегда готовы побеждать!

— К ГТО без лишних слов будь готов!

— Всегда готов!

Людмила Бурлина, 10В

Иллюстрации Елены Шумской, 10К
Елизаветы Проскуряковой, 6В

Внедрение комплекса ГТО



*Иллюстрация
Елены Туровской, 6Б*

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» обратилась к молодежи с предложением устроить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить специальные нормы и требования к физической подготовке населения, а тех, кто их выполнял, награждать значком. Новая инициатива получила признание в широких кругах общественности. По поручению Всесоюзного совета физической культуры, при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО. 11 марта 1931 года после общественного обсуждения он был утвержден, став нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. В годы распада СССР о ГТО забыли. Сейчас возрождается много старых традиций, и нормы ГТО не стали исключением. В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

«После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, - заявил Президент РФ Владимир Владимирович Путин. — Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения «Спорт для всех» и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности».

И сегодня комплекс ГТО возрождается в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

•формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями.

В лицее эта государственная программа также не осталась в стороне. В начале года каждый ученик лицея зарегистрировался на сайте всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и выбрал те спортивные дисциплины, которые в будущем собирается сдавать.

Учителя физкультуры готовят своих учеников к сдаче нормативов не только физически, но и морально. Физический аспект включает в себя разогрев (бег и разминка), выполнение различных упражнений и игру (волейбол, баскетбол и другие), а моральный представляет собой беседы, необходимые для поддержания в учениках спортивного духа и уверенности в своих силах.

Здорово, что значок ГТО прибавляет определенное количество баллов к результатам Единого Государственного Экзамена, которые учитываются при поступлении в вуз. Но все-таки основной задачей ГТО является укрепление здоровья нации. Будем надеяться, что в скором времени здоровый образ жизни станет неотъемлемой нормой для всех возрастов.

Дарья Родионова, 8А



*Иллюстрация
Елены Шумской, 10К*

«Мы верим твёрдо в героев спорта, Нам победа, как воздух, нужна» – строчка из этой песни могла бы стать девизом спортсменов нашего лицея, которые так рьяно бросились принимать участие во всевозможных городских спортивных мероприятиях. Вдохновленные победами российских спортсменов на минувшей олимпиаде, наши лицеисты этом учебном году покорили не одну спортивную вершину. Так что нормы ГТО нас ни капельки не пугают, а наоборот, побуждают стремиться к гармонии тела и духа.

В этом спецвыпуске в рубрике «Герои спорта» мы публикуем статью о прошлогодних победах лицеистов.



Команда 8-х классов по волейболу



Команда 10-11-х классов по волейболу

Зимой в Тамбове состоялись соревнования по пионерболу и волейболу «Президентские игры», участниками которых стали ученики 7-х и 8-х классов разных школ города. Игра проходила на районном и городском этапах. Блестящую победу одержали команды нашего лицея и в пионерболе, и в волейболе, за что им огромное спасибо!

Корреспонденты лицейской газеты TerraLyceum не могли обойти стороной такие грандиозные события. Мы побеседовали с игроками команды: Данчевской Анной (7а), Кузнецовой Владиславой (7а), Глазуновым Данилом (7а), Клинковой Александрой (7в), Росляковым Максимом (7г), Солоповым Данилом (7г), Сухочевым Захаром (7г), Пузиковым Никитой (7г), Терехиной Эльвирой (7ж) и Беляковым Семеном (7к) – и ребята рассказали, что главной составляющей любой победы является командный дух. Именно он объединил школьников и привел их к победе. Тренировал нашу школьную сборную Владимир Сергеевич Михалев. Спасибо, Владимир Сергеевич, вы прекрасный тренер и учитель!

Но и игроки в волейбол старались ничуть не меньше. Участниками были мальчики и девочки 8-ых классов: Баранов Алек-

сандр (8а), Баранов Илья (8а), Вдовин Никита (8а), Кулаев Дмитрий (8а), Матвеев Даниил (8а), Колмыкова Полина (8в), Кулешова Екатерина (8в), Протасова Наталия (8в), Бобров Антон (8к). Наставник учеников-Капитонова Анжела Николаевна. Мы взяли интервью у учителя в связи с таким радостным случаем:

Корреспонденты: Анжела Николаевна! Поздравляем вас с победой! Несмотря на сложную работу учителя, вы согласились тренировать команду по волейболу. Как долго проходили тренировки?

А.Н.: Тренировки длились две недели. Но подготовка к игре происходила как вне уроков, так и в течение школьных занятий.

Корр.: Расскажите нам о самой команде, о тактике выбора участников.

А.Н.: Выбирались ребята, хорошо владеющие техникой подачи мяча. Коллектив получился дружным и сплоченным. Ни один человек не пропускал тренировки, зная, какая сложная и серьезная игра ожидается. В финале они показали себя с наилучшей стороны. Ярким примером является Антон Бобров, который не только отлично иг-

рал, но и на протяжении всего состязания поднимал командный дух и настроение.

Корр.: Сильно ли переживали ребята?

А.Н.: Конечно, переживали. Разрыв с командой противника был в 6 очков, что заметно подорвало стремление к победе и уверенность в собственных силах. Это был самый напряженный момент всей игры.

Корр.: А были ли вы уверены в том, что наши ребята смогут занять 1-ое место?

А.Н.: Начну с того, что, когда мы играли за третье место, я была уверена в нашей победе, отмечая слабую игру соперников. Но когда мы соревновались с 28-ым лицеем за победу, игра была особенно сложной и в техническом, и в моральном плане.

Корр.: Анжела Николаевна, огромное спасибо за поддержку и помощь, без вас ребята не заняли бы почетное 1-ое место! До новых встреч!

Мы безумно гордимся нашими непобедимыми командами и хотим пожелать им удачи в дальнейших играх и новых начинаниях!

Татьяна Масликова, 10В

Лицей энергией нас заряжает!

26 сентября на базе спортивного лагеря «Салют», который находится на Новой Ляде, прошла пятая городская спартакиада учителей. Команда лицея «Энергия» в составе Геннадия Рувимовича Любича, Аллы Рудольфовны Андрищенко, Олега Юрьевича Круглова, Владимира Сергеевича Михалева, Максима Владимировича Князева, Ольги Анатольевны Силкиной, Ирины Владимировны Бочковой, Ирины Сергеевны Деминой и Алины Игоревны Савельевой была во всеоружии. Учителя-неспортсмены постарались себя подготовить и провели несколько тренировок под чутким руководством учителей кафедры физической культуры. Сражалась команда под девизом: «Лицей энергией нас заряжает, и наша команда всегда побеждает!» А испыта-

ния предстояли серьезные: шахматное сражение, футбол, баскетбол, настольный теннис, дартсатлон, прыжки в длину,



веселые старты и «кот в мешке». Со всеми спортивными трудностями наши учителя справились достойно: в шахматах честь лицея защищал директор, который уступил первенство лишь мастеру спорта по шахматам. В соревнованиях по поднятию 16 килограммо-

вой гири за 2 минуты Максим Владимирович стал третьим. И во всех остальных соревнованиях наша команда показала хорошие результаты и в итоге заняла почетное 2-е место, отстав от победителя – 21 балла – лишь на один балл.

Все участники соревнования получили заряд бодрости и энергии, а лицей – сертификат магазина «Спортмастер» на 5 тысяч рублей, которые будут потрачены на приобретение мячей, и сертификат на 1 тысячу рублей. Эта сумма будет потрачена на печать надписей на майках, в которых учителя и ученики одержат много побед! Учителя надеются, что их успех вдохновит и учеников на спортивные достижения в сдаче норм ГТО!

Редакция TerraLyceum

Учись плавать!

Первый свисток! Дыхание учащается, коленки напрягаются, и я с высоко поднятой головой встаю на тумбочку.

На старт! Я мысленно успокаиваю себя: ну же смелее, Катя, ты сможешь, ты проплывешь быстрее всех! Нервы успокаиваются, и я делаю пару вдохов.

Марш! Свисток — и меня уже нет на тумбе. Я нырнула, в голове никаких мыслей, и только лишь одно желание: любой ценой одержать победу!

Плаванием я занимаюсь уже шестой год, но почти все соревнования проходят для меня одинаково: волнение, вдох, нырок — и я уже на финише! Я очень люблю этот

прекрасный древний вид спорта. Он дает ощущение свободы, легкости, но в то же



Катя с очередной наградой

время учит концентрироваться, быть выносливым,

настойчивым, не сдаваться на пути к своим целям.

Наш тренер, Парамонов Александр Владимирович, на тренировках выжимает из нас всё. Придешь домой после двухчасовой тренировки, рухнешь на кровать и думаешь: а ведь мне ещё уроки делать... Но ведь я умею собираться в нужный момент, умею превозмочь усталость. Спорт научил меня этому. Наверняка поэтому я успеваю и учиться в лицее, и посещать шесть раз в неделю тренировки.

Результат не заставляет себя долго ждать, и на соревнованиях мы плаваем быстрее всех!

Екатерина Стрикун, 8Г