



Спортивная газета Кинель - Черкасской ДЮСШ

Выпуск №11 Сентябрь, 2022 год

С началом нового спортивного сезона 2022-2023!

1 сентября — это начало нового этапа в жизни каждого ребенка и родителя. Искренне поздравляем Вас с началом учебного и спортивного года!

Это время стремлений, смелых идей и неограниченных возможностей. Пусть этот год принесет больше достижений, больше побед на соревнованиях, эстафетах, олимпиадах!

Пусть занятия спортом помогут Вам укреплять здоровье, вести активный образ жизни, упорно идти к намеченным целям.

Успехов и удачи в спорте и в жизни!

*С уважением руководитель
спортивной школы
Лисицин С.А.*



Приглашаем на отделения!

Волейбол

Баскетбол

Футбол

Лыжные гонки

Настольный теннис

Спортивные танцы

Легкая атлетика

Самбо

Бокс

Шахматы

Фитнес аэробика





ПОДТЯНИСЬ К ДВИЖЕНИЮ ГТО!

#комплексГТО

«Подтянись к движению ГТО!» под таким девизом Центр тестирования СП ДЮСШ провел масштабное тестирование всех учащихся с 6 по 11 класс ГБОУ СОШ №2 с.Кинель-Черкассы .

Около 300 учащихся выполнили нормативы:

- бег 30 метров
- челночный бег
- прыжок
- силовые виды
- наклон вперед
- поднимание туловища

Мероприятие прошло эмоционально, ребята поддерживали друг друга. И юноши и девушки достойно справились с результатами. Также свои возможности проверили и классные руководители!



Награды нашли своих героев !



Больше 60 воспитанников детских дошкольных учреждений муниципального района Кинель-Черкасский, обучающихся по программе «На встречу ГТО» получили знаки отличия комплекса ГТО.



КАК ПРОШЛО НАШЕ ЛЕТО!

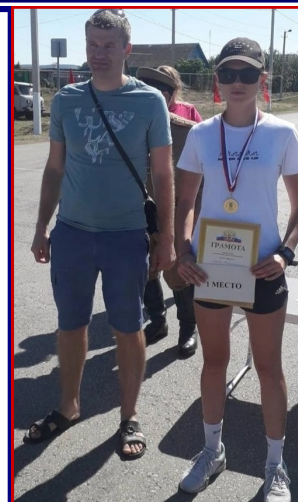
#лыжныегонкиКЧДЮСШ

В Открытом Первенстве Похвистневского района Самарской области на призы Главы Похвистневского района по лыжероллерам приняли участие юные спортсмены Кинель-Черкасской ДЮСШ.

Многие ребята впервые поучаствовали в выездных соревнованиях на лыжероллерах. Благодаря поддержке администрации района: приобретение инвентаря и сделанной лыжероллерной трассы, на стадионе "Урожай", у ребят появилась эта возможность!

Очень волнительный старт, ведь спортсмены преодолевают дистанцию по асфальту, на высокой скорости!

Все ребята с испытанием справились, приобрели большой соревновательный опыт, и заряд на новые старты!



На фото: Седова Ангелина



ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ!

#лыжныегонкиКЧДЮСШ Лето для школьников самое любимое время года, это время когда можно отдыхать! Для спортсменов это время активных тренировок, подготовка к главным стартам. Особенно это касается лыжников, именно летом закладывается фундамент физической и функциональной готовности. Поэтому тренеры спортивной школы планируют тренировочный процесс и летние учебные сборы для будущих достижений своих воспитанников.

Одной из таких является наш педагог Маханова Ирина Поликарповна. Она умеет легко находить контакт с детьми и что не менее важно с их родителями, которые являются ее главными помощниками. Тренировки проходят весело и многолюдно, она эффективно чередует кроссовую и лыжероллерную подготовку. Ведь для этого у нее есть все условия и возможности.





Успехи футболистов



Самое массовое региональное спортивное мероприятие, детский турнир «Лето с футбольным мячом».

Прошёл финал, где собрались лучшие команды области по итогам трёх предварительных этапов соревнований. Наш район представляла команда юношей под руководством тренера Кинель—Черкасской спортивной школы Рюмина В.Н. Результат финала - бронзовые медали.

На торжественной церемонии закрытия Губернатор Самарской области Д.И.Азаров тепло приветствовал всех ребят и вручил им заслуженные награды. Коллектив спортивной школы поздравляет команду футболистов и их тренера с отличным результатом. Команда «Патриот-ДЮСШ» в этом году стала победителем районного конкурса и получила премию Главы района, а также стала участником летних учебно-тренировочных сборов в региональном Центре для одаренных детей «Вега».



*Губернатор Самарской области
Азаров Д.И.
и игрок команды ДЮСШ
Халимов Тимур*



Команда футболистов ДЮСШ



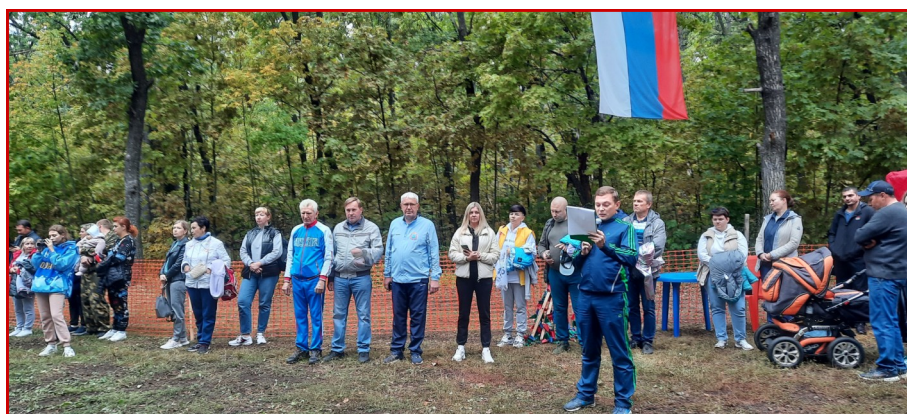
Легкоатлетический кросс памяти Першуткина С.И.

17 сентября прошел традиционный ежегодный кросс по пересеченной местности на выносливость памяти мецената Сергея Ивановича Першуткина. В этом году он был совмещен со всероссийским днем бега "Кросс нации"-2022. Соревнования проходили на лыжной трассе с.Кинель-Черкассы.

На старт вышли 215 спортсменов из г. Самары, г.о. Отрадный, Похвистнево, Нефтегорск, а также м.р. Кинель-Черкасский, Клявлинский, Волжский, Кинельский, Сергиевский и Челно-Вершинский районы. В 10 возрастных категориях они соревновались на дистанциях от 1,5 километра до 5 километров.

В числе победителей и призеров стали Кинель-Черкасские спортсмены:
Милешникова Александра-2 место
Клименко Дмитрий –1 место
Жуков Иван-3 место
Пустовалов Сергей-1 место
Сторожева Анастасия-1 место
Демидова Любовь-1 место
Демидов Александр-2 место

Поздравляем победителей !





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ СПОРТСМЕНА

Как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены.

Сила духа не всегда начинается со стиснутых зубов, упорных тренировок, глубоких раздумий, повышенного внимания или ободряющих криков: «Будь сильным!» Она заключается в способности не унывать и не бросать начатое даже в самых сложных обстоятельствах. Предлагаем вам познакомиться с важными приемами, помогающие одерживать психологические победы автора книги «Как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены» Джима Афремова :

✓ Великие спортсмены развивают себя

Чемпионы беспрестанно стремятся совершенствовать свой образ мыслей, физические данные, мастерство и стратегию соревнования. Образ мыслей — это особо важный критерий. Нарисуйте в воображении как можно больше подробностей того, каково это подняться до уровня лучших из лучших. Ставьте перед собой маленькие и большие цели, которых вы хотите достичь в спорте.

✓ Великие спортсмены не проигрывают себе

Победите сегодняшний день! Если вы всегда сравниваете себя с кем-то, самооценка стремительно падает. Спортсмены говорят, что их самый великий конкурент — в их зеркале. Поэтому смотрите за собой. Анализируйте себя, развивайтесь в своем направлении.

✓ Великие спортсмены визуализируют успех

Визуализируйте успех, представляйте, как без помех идете к идеальному результату. Постройте четкий, ясный мыслительный образ. Для полноты картины воссоздайте соответствующие физические ощущения. Сделайте образ зримым: добавьте к нему чувства, впечатления и яркие эмоции — все, что вы действительно испытывали бы.

Великие спортсмены отмечают достижения

Многочисленные исследования подтверждают психологическую пользу ведения дневника благодарности. Когда вы пишете и отмечаете, за что вы благодарны, вы чувствуете себя намного счастливее. Делитесь своими победами с близкими, с окружающими -это поможет по-другому относиться к окружению, к миру и к себе.

Контактная информация:

СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
ВКОНТАКТЕ <https://vk.com/id398601430>
TWITTER <https://twitter.com/safronova1979>
EMAIL: sportscoolch@mail.ru
Тел: 8(84660)4-36-74

Инструктор-методист: Колосова Г.А.