Контрольно- переводные нормативы В МБУ «СШ «САБА-АРЕНА».

В МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» закончились сдачи контрольно- переводных нормативов, установленными федеральными стандартами по видам спорта. При зачислении в школу проверяется общефизическая подготовка, также нормативы также сдаются при переходе с одного этапа спортивной подготовки на другой. Всего их четыре: начальный, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Те, кто не может сдавать нормативы, можно на год остаться на предыдущем этапе. По тому, как ребенок выполняет упражнения из нормативов, можно предположить, насколько он будет успешен в выбранном виде спорта, узнать, как хорошо у него развиты те или иные группы мышц. Для тех, кто ранее занимался в спортивно-оздоровительных группах, не станет проблемой сдать нормативы, они уже подготовлены к ним. Успешно сдают их и многие новички.

5 октября в спортивном зале ГБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат имени Байкиева К.С.» воспитанники тренера по бадминтону Набиуллина Ильназа Агратовича сдавали контрольно - переводные нормативы. В тестировании приняли участие 12 спортсменов. В этот день ребята проходили КПН, который включал в себя прыжки с места в длину, бег на 30м, прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с, челночный бег, метание волана, бег 400м, наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу и отжимание. Воспитанники, участвующие в испытаниях, справились со всеми тестами.

23 сентября состоялась официальная сдача контрольно- переводных нормативов группы ССМ ПОДА среди особой категории спортсменов (лиц с ограниченными возможностями).

Галиакберов Раиль метал мяч, прошёл дистанцию 400м, имитировал накат справа и слева, прошёл дистанцию «змейка», подавал подачу в зону из десяти.

В целом сдача нормативов прошла в благоприятной и дружественной обстановке, всем присутствующим понравился уровень организации и проведения сдачи КПН. Принимал нормы тренер по настольному теннису Исмаилов Фарход Усманович.

Воспитанники настольного тенниса продолжают сдавать контрольно- переводные нормативы.

В группе ТСС3 участвовали 5 спортсменов. Стоит отметить, что настроены были позитивно. Сдача нормативов привлекает внимание к занятию спортом по настольному теннису. Это не дополнительная обязанность, а возможность даже как-то отвлечься от нагрузки тренировок. В зале воспитанники сдавали бег на короткие и длинные дистанции: челночный бег, метание мяча для тенниса, прыжки в длину с места. В итоге всего на сегодняшний день в сдаче нормативов приняли участие 5 групп по видам спорта. Испытания продолжаются.

В секции по шахматам МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» воспитанниками группы ТСС тренера Закирова Динара Рамилевича завершилась сдача контрольно-переводных нормативов  по общей физической подготовке. На базе ГАПОУ САК спортсмены сдавали нормативы  -  подъем на перекладине (подтягивание),  подъем туловища из положения лежа (упражнение на пресс),  сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), челночный бег, прыжки с места  и другие. Напомним, сдача нормативов по общей физической подготовке осуществлялась в связи с требованием государственного стандарта программы спортивной подготовки по виду шахматы. Сдача нормативов по общей физической подготовке является обязательным элементов при поступлении в школу и при переводе спортсменов с одного этапа подготовки на другой.

Обращаем внимание родителей и  тренеров! Прием контрольных испытаний по общей физической подготовке осуществляется в начале и в конце тренировочного года для перевода воспитанников с одного этапа подготовки на другой.

22 сентября в спортивном зале МБОУ "Кильдебякская СОШ" воспитанники тренера по бадминтону Шамсутдиновой Ильзии Ильфатовны сдавали контрольно - переводные нормативы. В тестировании приняли участие 18 спортсменов. В этот день ребята проходили КПН, который включал в себя прыжки с места в длину, бег на 30м, прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с, челночный бег, метание волана, бег 400м, наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу и отжимание. Воспитанники, участвующие в испытаниях, справились со всеми тестами. По словам ребят, они пришли доказать самим себе, что могут получить высшую награду тестирования ― оценку «отлично».

Юные теннисисты группы НП Ищенко Екатерины Сергеевны впервые сдавали контрольно- переводные нормативы. Воспитанники выполняли установленные согласно возрасту нормативы по государственному стандарту:  прыгали в длину с места, бегали на 30 м, прыгали боком через гимнастическую скамейку за 30с, через скакалку за 30с, метали мяч для тенниса. Малыши героически, с большим упорством и настойчивостью преодолели все виды испытаний, показав яркий пример мужества и силы. На такое способен далеко не каждый взрослый.

В МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» продолжается сдача контрольно- переводных нормативов. В минувшую пятницу в зале настольного тенниса  сдали нормативы воспитанники тренера Ищенко Екатерины Сергеевны.  Им была предоставлена возможность попробовать свои силы в следующих испытаниях: бег на 30 м, прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с, прыжки через скакалку за 30с, прыжок в длину с места, метание мяча для настольного тенниса. Сдавая нормативы, каждый спортсмен подтверждает соответствие своего личного уровня физической подготовленности государственным стандартам по настольному теннису. Это придает уверенности в своих силах, открывает новые возможности для развития личности, но, чтобы их пройти надо готовиться, вести активный образ жизни работать над собой. Если на этот раз получилось сдать чуть хуже, то спортсмены улучшат свои результаты в конце тренировочного года.

В спортивной школе «САБА-АРЕНА» продолжается сдача контрольных нормативов. Главная фигура в тренировочном процессе — это тренер. Тренер, приходя в новый коллектив, набирая себе воспитанников, должен в первую очередь позаботиться о приобретении у них авторитета как специалиста настольного тенниса.  Каким он должен быть, чтобы спортсмены ему доверяли? Идеальный тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально устойчивым человеком. У него должен быть достаточно высокий интеллект, развиты чувство реальности, практичность и уверенность в себе. Ему необходимо уметь хорошо владеть собой и управлять спортсменами. Чем больше времени спортсмен и тренер проработали вместе, тем выше оценка компетентности тренера. Очень часто спортивный наставник становится Учителем с большой буквы, к советам которого прислушиваются не только в процессе спортивной деятельности, но и в течение всей жизни. И в этом высокая общественная значимость профессии тренера. И чтобы соответствовать своему назначению, требуется постоянное самосовершенствование.

Посещая  и анализируя тренировочные занятия тренеров, мы убеждаемся, что именно такими чертами характера обладает молодой тренер нашей спортивной школы Ищенко Е.С.

  В нашей спортивной школе   воспитывают не только замечательных спортсменов, но и прекрасных тренеров. Среди них молодой тренер Ищенко Е.С.  –тренер по настольному теннису . Особенность, отличающая настольный теннис от других видов спорта, заключается в том, что техника этой игры основана на тонком мышечном чувстве. Поэтому очень нелегко быть тренером по настольному теннису.

В МБУ «СШ»САБА-АРЕНА» сдают контрольно- переводные нормативы воспитанники отделения фехтования. Воспитанникам предоставилась возможность сдать следующие нормативы: челночный бег, прыжок в длину с места, отжимание, бег на 10 минут, пресс, прыжки в скакалки. Группы НП2 секции фехтования тренера Шагиевой Эльвиры Ханиповна  в полном составе сдали нормативы.

Сдача контрольно-переводных нормативов, предусмотренных  программой по виду «Настольный теннис»   в МБУ «СШ «САБА-АРЕНА». Воспитанники Исмаилова Хайема Фарходовича отделения настольного тенниса выполняют тесты по общефизической подготовке.

В МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» продолжается прием выполнения контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой̆ по видам спорта. Воспитанники отделений «Бадминтон», «Настольный̆ теннис», «Фехтование», «Шахматы» выполняют тесты по общефизической̆ подготовке. Вчера свои силы испытали воспитанники Гильмутдинова Айдара Надировича  отделения бадминтона

В МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» продолжается прием выполнения контрольно-переводных нормативов, предусмотренных  программой по видам спорта. Воспитанники отделений «Бадминтон», «Настольный теннис», «Фехтование», «Шахматы»  выполняют тесты по общефизической подготовке. Сегодня свои силы испытали воспитанники Зариповой Гульнары Хамитовны отделения бадминтона на базе МБОУ "Тимершикская СОШ".