



## Описательный отчет за август 2025 г.

**6 августа** инструкторы по спорту СШ «Смена» Фомин В.А. и Дуркин В.А. провели Дворовый турнир по футболу, посвященный Дню физкультурника.

В современном обществе при быстром росте технического прогресса наблюдается рост малоподвижного образа жизни среди подростков, для которых приоритетнее живого общения становятся гаджеты и социальные сети. Подобный образ негативно влияет не только на физическую активность и состояние здоровья, но, главное создает трудности социализации и адаптации. Чтобы этого избежать, необходимо привлекать молодежь к систематическим занятиям спортом, и одна из простейших форм решения данной проблемы – дворовый футбол, так как для этого нужны пара ворот, мяч и желание.





**7 августа** прошли Соревнования по пионерболу. Соревновались две команды.  
Победила дружба!





**8 августа** инструктор по спорту Синаевская Г.В. и Мельникова Оксана провели Мастер-класс по бегу. Мастер-класс по бегу — это отличная возможность улучшить свои навыки, узнать новые техники и получить советы от опытных бегунов. Вот несколько ключевых аспектов, которые рассмотрели на мастер-классе:

1. **Разминка.** Зачем нужна разминка? Разминка помогает подготовить мышцы и суставы к нагрузкам, снижает риск травм. Примеры упражнений: легкий бег в течение 5-10 минут, динамические растяжки (выпады, махи ногами, круговые движения руками).
2. **Правильная техника бега** Положение тела: держите корпус прямо, не наклоняйтесь вперед или назад. Руки: локти согнуты под углом 90 градусов, руки движутся вдоль тела. Шаг: старайтесь приземляться на середину стопы, избегайте сильного удара пяткой.
3. **Дыхание** Техника дыхания: дышите через нос и рот, старайтесь делать вдохи на 2-3 шага и выдохи на 2-3 шага. Регулирование дыхания: следите за ритмом, чтобы избежать одышки.
4. **Темп и выносливость.** Как выбрать темп: начните с комфортного темпа и постепенно увеличивайте скорость. Упражнения для выносливости: интервальные тренировки, длинные пробежки в медленном темпе.
5. **Восстановление.** Зачем нужно восстанавливаться? Восстановление помогает предотвратить травмы и улучшает результаты. Методы восстановления: растяжка после тренировки, массаж, гидратация, полноценный сон.
6. **Кроссовки:** выберите подходящие кроссовки для вашего типа стопы и стиля бега. Одежда: носите удобную и дышащую одежду, соответствующую погодным условиям.

В конце мастер-класса провели небольшую пробежку, где участники применяли полученные знания на практике.





*8 августа* Футбол среди населения, посвященный Дню физкультурника. В мероприятии принимали участие 4 команды. Все получили сладкие призы.





8 августа состоялся Мастер-класс по скиппингу. Все желающие могли попробовать различные виды и варианты прыжков со скакалкой. Получить совет от инструктора Янус Оксаны Егоровны и ее воспитанниц.





*9 августа*, инструкторы по спорту Соколовский А.А., Верхотурова Л.П. и Бендель Н.В. провели Физкультурное мероприятие по северной ходьбе, посвященное Дню физкультурника. Цели мероприятия:

1. Популяризация северной ходьбы как доступного и полезного вида физической активности для пожилых людей.

2. Поддержка активного образа жизни и улучшение физического состояния участников.

3. Создание социальной среды для общения и взаимодействия между пожилыми людьми.

\* Мероприятие прошло успешно, собрав 30 участников, большинство из которых были пожилыми людьми.

\* Участники отметили положительное влияние физической активности на их общее состояние и настроение.



*12 августа*, инструктор по спорту Петренко В.И. провела Открытую тренировку по кикбоксингу, посвященную Дню физкультурника. Место проведения: Стадион «Юпитер», ул. Ленинградская, 9. С участием 18 человек, в возрастной категории до 18 лет.





*13 августа*, Открытое занятие по кикбоксингу провела инструктор по спорту Петренко В.И. Место проведения: ул. Победы, 37 ФЦ «Вертикаль».  
С участием 27 человек, в возрастной категории до 18 лет.



*13 августа*, Открытое занятие по футболу провел инструктор по спорту Дуркин В.А. Место проведения: Спортивная площадка, пр. Коммунальный, 133/4. С участием 35 человек, в возрастной категории до 18 лет.



*14 августа*, провели Открытое занятие по бадминтону. Место проведения: Спортивная площадка, Ул. Калинина, 66/1. С участием 10 человек, в возрастной категории до 14 лет.



*14 августа*, Открытое занятие по кикбоксингу провела инструктор по спорту Петренко В.И. Место проведения: ул. Победы, 37, ФЦ «Вертикаль». С участием 18 человек, в возрастной категории до 18 лет и старше 18 лет.





*14 августа*, Открытое занятие по футболу провел инструктор по спорту Фомин В.А. Место проведения: Спортивная площадка, ул. Калинина, 103.  
С участием 35 человек, в возрастной категории до 18 лет.



*19 августа*, провели Открытое занятие по фитнесу. Место проведения: Сквер 10 микрорайона, ул. Победы, 23. С участием 5 человек, в возрастной категории старше 18 лет. Инструктор по спорту Андреева В.С.





*20 августа*, Открытое занятие по футболу провел инструктор по спорту Дуркин В.А. Место проведения: Спортивная площадка, ул. Калинина, 103. С участием 20 человек, в возрастной категории до 18 лет.



*21 августа*, прошло Открытое занятие по бадминтону. Место проведения: Спортивная площадка, Ул. Калинина, 66/1. С участием 20 человек, в возрастной категории до 18 лет. Провел мероприятие инструктор по спорту Осколков Р.Н.



*21 августа*, провели Открытое занятие по футболу. Место проведения: Открытая спортивная площадка, ул. Калинина, 103. С участием 20 человек, в возрастной категории до 18 лет.





**22 августа**, прошло Физкультурно – массовое мероприятие, посвященное Дню флага Место проведения: Территория стадиона «Юпитер», ул. Ленинградская, 9.

С участием 16 человек, в возрастной категории до 18 лет. Мероприятие, посвященное Дню флага, прошло успешно. Оно способствовало не только популяризации спорта, но и формированию патриотического сознания среди молодежи. Укрепление патриотического духа и уважения к символам государства.







**30 августа** на открытой спортивной площадке инструктор по спорту Логунов Виталий Александрович провел увлекательное мероприятие Военно-спортивная игра «Тропа медведя». Среди воспитанников военно-патриотического клуба «Гризли» были проведены соревнования по преодолению полосы препятствий.







