



Описательный отчет за ноябрь 2025 г.

1 ноября, инструктор по спорту Шицко Вячеслав Леонидович и Гусаков Дмитрий Анатольевич провели Мастер – класс по жиму лежа.

Мастер-класс по жиму лежа — отличная возможность улучшить технику, узнать о правильной тренировке и избежать травм. Вот основные моменты, которые рассмотрели:

1. Подготовка

Разминка: Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы. **Оборудование:** Убедитесь, что у вас есть все необходимое: скамья для жима, штанга, блины, а также маты для безопасности.

2. Техника выполнения

Положение тела: Лягте на скамью так, чтобы глаза находились под штангой. Ноги должны быть плотно прижаты к полу.

Хват: Хватите штангу чуть шире плеч. Убедитесь, что запястья находятся в нейтральном положении.

Исходное положение: Штанга должна находиться на уровне груди, локти слегка согнуты и направлены под углом около 45 градусов к телу.

3. Выполнение жима

Опускание штанги: Медленно опустите штангу к груди, контролируя движение. Локти должны оставаться под углом.

Жим вверх: На вдохе выжмите штангу вверх, полностью выпрямляя руки, но, не блокируя локти.

Темп: Используйте умеренный темп. Например, 2 секунды на опускание и 1 секунда на жим.

4. Безопасность

Страховой: Если вы работаете с большими весами, обязательно используйте страхового партнера или специальные стойки.

Правильный вес: Начинайте с легкого веса, чтобы освоить технику. Постепенно увеличивайте нагрузку.

5. Завершение тренировки

Заминка: После выполнения жима сделайте легкую растяжку для грудных мышц и плеч.

Участникам мастер-класса подробно объяснили технику работы на тренажере «Гравитрон» - это multifunctional оборудование, предназначенное для тренировки различных групп мышц. Он состоит из подвижной платформы,

направляющих с блоком грузов, перекладины, брусьев и ступеней. Принцип работы тренажера основан на системе противовеса, которая облегчает вес собственного тела и делает сложные упражнения доступными даже для новичков. Это позволяет выполнять больше повторений и эффективно прорабатывать разные группы мышц.











5 ноября, Физкультурное мероприятие по северной ходьбе, посвященное Дню народного единства провела инструктор по спорту Верхотурова Л.П.

День народного единства — это государственный праздник в России, который отмечается 4 ноября. Он был установлен в 2005 году в честь события, произошедшего в 1612 году, когда народное ополчение под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов во время Смутного времени.

Праздник подчеркивает важность единства и сплоченности народа, а также уважение к исторической памяти и достижениям предков.

День народного единства — это не только день памяти исторических событий, но и повод для размышлений о современности и будущем страны, о ценностях единства и согласия.





6 ноября, прошло Открытое занятие по фитнесу, посвященное Дню народного единства. Провела мероприятие инструктор по спорту Андреева В.С.



15 ноября, на базе ЦЕ «Воин» в рамках подготовки к Первенству Томской области по кикбоксингу прошли совместно с Федерацией кикбоксинга в г. Северск - Матчевые встречи (спарринги) между участниками нашего города (воспитанники «Воин», где работает Петренко Вероника, инструктор по спорту МБУДО СШ «Смена») и спортсмены из г. Томска и соревнования по силе удара!



17 ноября, Петренко Вероника Игоревна провела Физкультурное мероприятие по кикбоксингу «Держи удар» в рамках Дня кикбоксинга. Это праздник силы, выносливости и силы духа. Этот день посвящен всем, кто выбрал путь боевых искусств, кто стремится к самосовершенствованию и гармонии через спорт.

Кикбоксинг – это не просто вид спорта, это философия жизни, которая учит дисциплине, уважению и настойчивости.





23 ноября, в с/к "Янтарь" проходило ежегодное соревнование: Чемпионат г. Северска по бадминтону.

В соревнованиях принимали участие спортсмены в нескольких категориях:

группа "А": мужской и женский одиночный разряд 2016г и старше - спортсмены не выше 2 взрослого разряда;

группа "В": мужской и женский одиночный разряд 2016г и старше - спортсмены не имеющие разряда;

группа "С": смешанный парный разряд 2012г и старше - спортсмены не выше 1 взрослого разряда.

Всего в соревнованиях приняли участие 42 спортсменов разного возраста, из них:

дети до 14 лет - 15 чел, дети от 14 до 18 лет - 5 чел, взрослые 18 лет и старше - 22 чел.

Результаты соревнований:

гр. "А" мужской одиночный разряд.

1 место - Родькин Иван,

2 место - Суханов Александр,

3 место - Ульянов Дмитрий.

гр. "А" женский одиночный разряд:

1 место - Осколкова Валерия,

2 место - Пушкарева Дарья,

3 место - Ульянова Марьяна.

гр. "В" мужской одиночный разряд:

1 место - Кассиров Вячеслав,

2 место - Фатихов Владислав,

3 место - Башкирцев Данила.

гр. "В" женский одиночный разряд:

1 место - Лунева Дарья,

2 место - Карташова Диана,

3 место - Мочалина Милана.

гр. "С" смешанный парный разряд:

1 место - Скиба Матвей и Скворцова Софья,

2 место - Осипцов Валентин и Зеленская Ольга,

3 место - Терешин Михаил и Скворцова Надежда.

Все призёры награждены грамотами и медалями УМСП ФКиС Администрации ЗАТО Северск.

Поздравляем всех победителей и призёров. Желаем дальнейших успехов в спорте!





25 ноября инструктор по спорту Войнова Татьяна Николаевна провела инклюзивное Физкультурное мероприятие в рамках Декады инвалидов. Получился захватывающий и забавный праздник, который оставил массу положительных эмоций и впечатлений.





27 ноября прошел Турнир по волейболу. В игре приняли участие занимающиеся инструктора по спорту Галаниной Яны Геннадьевны.

Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды делали игру захватывающей и интересной. Ребята получили заряд бодрости и хорошее настроение.



