

# Физкультурно- спортивный клуб «БУЛОЧНАЯ»



Ярославская область,  
Некоузский р-н,  
п. Волга

# История создания клуба

- В 2017 году инициативная группа девушек поселка Волга Некоузского района решила создать фитнес-команду. Первое занятие прошло 24 января 2017 года в помещении дома культуры п. Волга. Затем девушки стали заниматься в помещении для спортивных занятий п. Волга. Тогда и было дано спортивной команде название – «Булочная».
- Как физкультурно-спортивный клуб «Булочная» была сформирована 1 декабря 2019 года. С этого же момента занятия в клубе проходят в помещении спортзала Волжской СОШ.
- Основные спортивные направления, практикуемые на занятиях: фитнес, кросс-фит, спортивная аэробика, стретчинг.

# Руководство физкультурно-спортивного клуба

- Руководителем клуба с момента его основания по настоящее время является Абакумова Надежда Константиновна, жительница п. Волга.
- В рамках ведения спортивной деятельности руководителем клуба самостоятельно разрабатываются программы тренировок на различные группы мышц с использованием разнообразного спортивного инвентаря (гантели, скакалки, фитболы, степ-платформы, утяжелители, доски для отжиманий, фитнес-резинки). В 2019 года Абакумова Н.К. прошла программу профессиональной переподготовки по программе «Физическая культура и спорт», получив право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Абакумова Н.К. осуществляет не только руководство клубом, но и организацию соревновательной деятельности с привлечением участниц клуба.
- Руководитель ФСК Абакумова Н.К. Получила серебряный знак отличия ГТО в 2020 году, золотой знак отличия - в 2021 году.



# Организация спортивных занятий

- Спортивные занятия в «Булочной» проходят весело и задорно. Разнообразие тренировочных программ и используемого инвентаря, индивидуальный подход к каждому уже в течение многих лет сохраняет у участниц клуба желание посещать занятия, дарит положительные эмоции и позволяет поддерживать себя в хорошей физической форме.
- **Все девушки**, посещающие занятия, ранее не занимались физкультурой и профессиональным спортом. Занятия посещают работники войсковой части, завода молекулярных сит, ОАО РЖД, Некоузского райпо, и даже глава Волжского сельского поселения Демехина Н.А.
- Занятия проводятся еженедельно, три раза в неделю. Занятия абсолютно бесплатные. В клубе занимается около 30 человек. Основной состав – женщины и девушки 30-40 лет, также занимаются школьницы старшего возраста. У ФСК существует своя группа в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/club138968314>, где размещается информация о тренировках и значимых событиях в жизни клуба.

# Наша команда



# Участие в соревнованиях

- За время своего существования «Булочная» показала себя в различных видах соревнований. Участницы клуба ежегодно участвуют в сдаче нормативов ГТО, в фестивалях ГТО в рамках муниципального района, принимали участие в конкурсе «Коллективная зарядка» от СК «Буревестник», легкоатлетическом кроссе и многоборье в рамках Спартакиады муниципальных образований 2020-2021 года. В 2020 году команда «Булочной» заняла 2 почетное место на фестивале ГТО в Некоузском муниципальном районе. Наше самое большое достижение на сегодняшний день - **3 почетное место среди лучших социальных проектов Ярославской области в сфере здравоохранения в рамках программы "УСПЕХ МОЛОДЫХ ЯРОСЛАВН» в 2020 году.**
- В 2021 году команда «Булочной» заняла 1 почетное место в легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы, в Волжском сельском поселении Некоузского МР. Участницы группы также занимают призовые места в индивидуальных соревнованиях. Семеро участниц группы имеют серебряные и золотые знаки отличия ГТО.



# Взаимодействие с организациями

- На протяжении всего времени существования ФСК тесно взаимодействует с различными организациями: администрацией Некоузского муниципального района, администрацией Волжского сельского поселения; от МУ «Социальное агентство молодежи и спорта», с. Новый Некоуз, участникам группы регулярно поступают предложения об участии в соревнованиях различного уровня. В 2019 году агентством для ФСК «Булочная» были переданы 10 фитнес-ковриков.
- Так же в 2019 году ФСК было заключено соглашение с руководством МОУ Волжская СОШ о безвозмездном предоставлении помещения спортивного зала школы для проведения спортивных занятий.
- Для сдачи нормативов ГТО в 2019 и 2020 годах руководителем клуба приглашались для участия военнослужащие по призыву и по контракту. Все приглашенные получили знаки отличия серебряного и золотого достоинства. Также для участия в сдаче нормативов регулярно приглашаются жители поселения.
- В 2021 году при финансовой поддержке депутата Ярославской областной думы Ольги Владимировны Хитровой для ФСК были приобретены 10 степ-платформ и 10 фитнес-резинок.



# «Булочная» – общее дело

- Деятельность клуба вносит огромный вклад в развитие поселка Волга, так как организует досуг для женщин, с пользой для тела и души.
- Участницы клуба посещают занятия с различными целями: кто-то чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме, кто-то стремится похудеть, а кто-то – увеличить силу и выносливость своего организма, чтобы быть готовыми участвовать в соревнованиях.
- На тренировках регулярно проводятся замеры показателей в упражнениях (подъем корпуса, отжимания, прыжки на скакалке, наклоны вниз из положения стоя, прыжки в длину с места и пр.), чтобы отследить индивидуальный прогресс и эффективность тренировок, и, при необходимости внести в тренировочные программы коррективы. Для участниц, у которых имеются определенные проблемы со здоровьем (переломы, застарелые травмы, растяжения мышц и др.) составляются индивидуальные программы упражнений.
- «Булочная» - это дружная команда единомышленников. Для каждой из участниц клуба «Булочная» – это место, где можно отдохнуть от будничных забот, получить массу положительных эмоций, улучшить физические показатели и стать счастливее.
  - **ДРУЖНО, СМЕЛО, С ОПТИМИЗМОМ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

