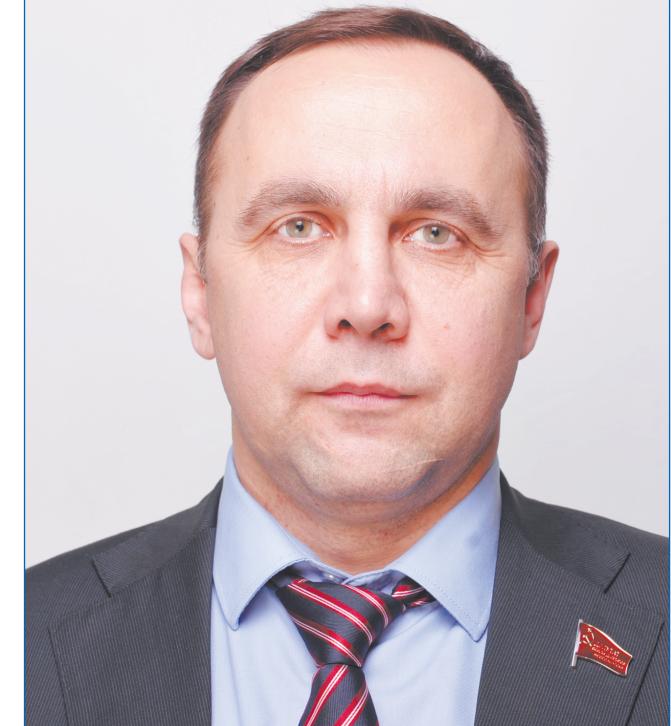


ДЕЛА И ЛЮДИ

СОВЕТ
ДЕПУТАТОВ
ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА



ИТОГИ РАБОТЫ ДЕПУТАТА
ЗА 6 СОЗЫВ (2015–2020 гг.)



СЕРГЕЙ СУХОРУКОВ

ИНТЕРВЬЮ

«ДЕПУТАТСКУЮ РАБОТУ ПРОПУСКАЮ ЧЕРЕЗ СЕРДЦЕ»

Депутат Сергей Сухоруков подвел итоги пятилетней работы и рассказал о теории малых дел, взаимодействии с жителями и планах в случае избрания на следующий срок.

– Сергей Владимирович, пять лет назад вы стали депутатом. Как за это время поменялась ваша работа, в чём она сейчас заключается?

– Есть три составляющих моей депутатской деятельности. Первое – работа в органе местного самоуправления, участие в сессиях и комиссиях, на которых решаются важные для города вопросы. Второе – работа депутатской приёмной на округе. И третье направление, требующее максимального объёма усилий и времени, – работа с наказами избирателей. За пятилетний срок их было больше 150, и каждый я пропустил через сердце, ведь всеми наказами я занимаюсь лично – от сбора до приёмки выполненных работ. Наверное, в этом и состоит главная сложность депутатской деятельности – примерять каждую историю на себя, трясти энергию и эмоции, чтобы целиком и полностью погрузиться в положение других людей и помочь им.

С другой стороны, сейчас работать стало немного легче, чем пять лет назад. За это время я получил колossalный опыт, досконально изучил свой округ и проблемы, волнующие его жителей. Поэтому теперь я точно знаю, как и с помощью чего быстро решить тот или иной



Благодаря совместной работе удается быстрее и эффективнее решить вопросы жителей.

вопрос. Такую работу я намерен продолжать и дальше.

– Насколько вы доступны для жителей?

– Я сам живу в Железнодорожном районе, поэтому его жители для меня – не только избиратели, но и соседи. Соответственно, и отношения у нас близкие, доверительные. Я сторонник личного общения и всегда призываю жителей обращаться ко мне напрямую, без посредников. У многих есть номер моего мобильного телефона, поэтому люди могут в кратчайшие сроки заявить о своей проблеме и ускорить её решение. Личный приём провожу раз в неделю, помощники на месте всегда. Коронавирус, правда, внес корректировки в работу приёмной на какое-то время, но всё равно я, и помощники остаёмся на связи.

С 2008 года работал помощником депутатов областного совета и Совета депутатов города Новосибирска.

С 2014 года – генеральный директор завода «Красный молот».

С 2016 по 2018 год – директор муниципального бюджетного учреждения «Дом молодёжи Железнодорожного района».

В настоящее время – советник начальника МУП «Новосибирский метрополитен».

Был помощником депутата Государственной думы РФ А. Е. Локтя до избрания его мэром Новосибирска.

Срочная служба – в Ракетных войсках стратегического назначения, г. Йошкар-Ола; служба по контракту в Пограничной службе ФСБ России.

Член КПРФ с 1997 года, с 2010 года – первый секретарь Железнодорожного районного комитета КПРФ, член областного комитета КПРФ.

– С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

– Преимущественно к депутату идут люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию. Я всегда призываю их обращаться ко мне за получением материальной поддержки. За годы моей работы она была направлена на действительно важные нужды – помочь по подготовке детей к школе, в лечении, приобретение лекарств и других товаров первой необходимости.

Также жители обращаются ко мне по вопросам благоустройства и жилищно-коммунального хозяйства. К примеру, это аварийные деревья, отсутствие придомовых территорий у некоторых жилых домов, ветхие нежилые постройки, недостаточное озеленение дворов. Приятно, что с каждым годом растёт количество инициативных жителей, желающих как можно скорее решить эти вопросы. Их просьбы направлены на улучшение жизни целых домов, дворов, микрорайонов. Часть таких предложений нам удается реализовать за этот депутатский срок, оставшиеся же будут оформлены как депутатские наказы на следующий созыв. В случае избрания я направлю максимум усилий на их исполнение.

– Какими инициативами, изменившими жизнь людей в лучшую сторону, вы особенно гордитесь?

– Я приверженец так называемой теории малых дел. Главная задача депутата – через общение с жителями узнавать их проблемы, пожелания, предложения и находить пути улучшения качества жизни в районе. Чтобы вести такую работу непрерывно, необходимо быть всегда на связи, чувствовать людей, прислушиваться к ним и каждую задачу воспринимать как ключевую. Для меня столь ответственный подход к выполнению депутатских обязанностей – есть основной повод для гордости. Как результат – каждый двор, каждое учреждение на округе получило помощь. Есть, конечно, проблемы и побольше, как, например, скандально известная застройка возле лицея № 22 «Надежда Сибири», где приходится держать руку на пульсе и вмешиваться в ход конфликта.

– С какими трудностями вам приходится сталкиваться?

– Не все избиратели осознают, что исполнение наказов – многоступенчатая, совместная работа. Здесь не действует схема «жители придумали – депутат сделал». Существенная работа лежит на плечах жителей: именно они должны проявить инициативу, провести общее собрание, сообща утвердить схему благо-

устройства, другие требующие решения вопросы и в заключение провести приёмку работ. Однако на пятом году депутатского срока я заметил позитивные изменения: люди стали гораздо активнее, и это не может не радовать! Инициатива – вот чего я чаще всего прошу от избирателей!

– С кем ещё вы взаимодействуете в процессе работы?

– В Железнодорожном районе Новосибирска действует Депутатский центр КПРФ, в котором состоят депутаты Законодательного собрания НСО и депутаты горсовета. Благодаря совместным усилиям мы быстрее решаем вопросы жителей. Кроме того, большую поддержку нам оказывает мэрия, в частности – администрация Центрального округа по Железнодорожному, Заельцовскому и Центральному районам.

Также отдельную благодарность я хочу выразить территориальному общественному самоуправлению (ТОС). Именно его представители собирают просьбы и предложения граждан и доносят их до депутата. Такая активность позволяет сделать жизнь в нашем районе комфортнее и добиться действительно важных для людей изменений.

– Какие планы вы строите в случае избрания на следующий депутатский срок?

– Я вижу, насколько легко и быстро мне открываются люди, как надеются на мою поддержку. И я всегда стараюсь оправдывать их доверие. Все наказы я исполню, как и было обещано, до конца этого депутатского созыва. Уже сейчас я могу сказать, что пять лет отработаны не зря. В случае избрания на новый срок я продолжу планомерную работу по улучшению жизни в Железнодорожном районе Новосибирска. Это будет делать проще, чем если бы кто-то начал это делать с нуля. Мои двери будут по-прежнему открыты, а телефон доступен для всех просьб и предложений. Я уверен, что в моих силах сделать людей ещё счастливее!

– Удаётся ли в столь напряжённом графике найти время на хобби?

– В связи с коронавирусом работы меньше не стало. Наступил садово-огородный сезон, и всё свободное время я посвящаю работе на приусадебном участке, все посадки сделаны, остаются плановые работы по обработке насаждений и нелёгкая борьба с сорняками и вредителями. Конечно, из города удаётся вырваться не каждые выходные, но для меня такой досуг – лучший, хоть и кратковременный, отдых. ■

ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЁМНАЯ:

г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 2, «Ресурсный центр», 2 этаж
Тел. 203-48-21

Личный приём депутатом: каждый вторник с 18.00

Сергей Владимирович Сухоруков.
Родился 21.09.1976 года в городе Андреаполе Калининской области в семье военнослужащего. В Новосибирской области проживает с 1989 года.

Учился в толмачёвской средней школе № 60 в городе Обь. Окончил математический факультет Новосибирского государственного педагогического университета.

Получил второе высшее образование в Сибирской академии государственной службы по специальности «Государственное и муниципальное управление».

Трудовую деятельность начал в 1998 году в толмачёвской средней школе № 61 учителем.

С 2000 года работал учителем основ безопасности жизнедеятельности и начальной военной подготовки в обской средней школе № 26.

С 2006 года работал в ОАО «Аэропорт Толмачёво» инспектором авиационной безопасности.



РАБОТА НА ОКРУГЕ

НАКАЗЫ НА 2016–2020 ГОДЫ



Сергей Сухоруков: «Каждый житель может поддержать важную инициативу»

2016 ГОД

- Установка дорожного знака «Остановка запрещена» от ул. Революции до ул. Урицкого (по ул. Депутатской и ул. Щетинкина)
- Провели обрезку 10 деревьев у дома № 5 по ул. Щетинкина
- Приобрели игровое оборудование для установки на прогулочных площадках на территории МКДОУ «Д/с № 414» по адресу: ул. Челюскинцев, 18а
- Сделали ямочный ремонт дороги в арке между домами № 3 и № 5 по Вокзальной магистрали
- Привели в порядок памятник Ленину около главного корпуса ФГБОУ ВО НГАВТ
- Отремонтировали дороги вдоль ограждения стройки дома-интерната в районе домов по адресу: Владимировский спуск, 11, и ул. Прибрежная, 3
- Установили баскетбольные кольца на спортивной площадке дома № 7 по ул. Революции

2017 ГОД

- Заменили окна в здании МКДОУ «Д/с № 256 «Росинка»
- Установили 2 теневых навеса и малые формы на прогулочных площадках МКДОУ «Д/с № 164»

- Обустроили пешеходную дорожку от ул. Сибирской до МКДОУ д/с № 163; от ул. Владимировской до торгового центра «Леруа-Мерлен»
- Отремонтировали асфальтовое покрытие по ул. Енисейской
- Установили на территории МБОУ «Гимназия № 4» (ул. Сибирская, 35) спортивно-игровой модуль для начальной школы
- Установили детскую площадку во дворе дома № 12 по ул. Дмитрия Шамшурина
- Обустройство дворовой территории по адресу: ул. Ленина, 32
- Отремонтировали дороги на ул. Кубановской и ул. Светофорной
- Благоустройство внутриквартальной территории по ул. Фабричной, 19б, 19в, 17 (проезд, двор)
- Ремонт тротуара на прилегающей к дому № 49 по ул. Советской территории со стороны Вокзальной магистрали

2018 ГОД

- Благоустройство дворовой территории дома № 13 по ул. Ленина
- Обустроили детские площадки во дворе домов № 18 и 29 по ул. Ленина, по ул. Сибирской, 41, во дворе дома № 19в по ул. Фабричной
- Установили пластиковые окна на лестничных пролётах (в количестве 4 шт.) в МКДОУ «Д/с № 414» по адресу: ул. Челюскинцев, 18а
- Освещение пешеходной дорожки от ул. Владимировской до ул. Прибрежной
- Ремонт тротуара по ул. Сибирской и со стороны ул. Чаплыгина (от ул. Революции до ул. Советской)
- Произвели устройство технологической бетонной дороги от поворота с ул. Фабричной между домами № 19а и № 23б по ул. Фабричной до дома № 21а по ул. Фабричной
- Обеспечили спортивным инвентарём и защитной хоккейной формой МБУ «Дом молодёжи» Железнодорожного района
- Содействие строительству спортивного комплекса на территории МБОУ «Гимназия № 10» по ул. Революции, 31

2019 ГОД

- Установили детский городок на придомовой территории: ул. Щетинкина, 25, ул. Ленина, 13, 53, 55, Челюскинцев, 24, 38, Вокзальная магистраль, 11/1, Фабричная, 2, Вокзальная магистраль, 11
- Благоустройство внутриквартальной территории по улицам: Ленина, 18, Урицкого, 35, Нарымская, 9, Чаплыгина, 39, Депутатская, 26, Щетинкина, 23
- Заменили аварийные окна в двух группах МКДОУ «Д/с № 164»
- Выполнили асфальтирование территории МКДОУ «Д/с № 414» по адресу: ул. Челюскинцев, 18а
- Дополнили детские площадки новыми игровыми и спортивными элементами: ул. Владимировская, 7, Комсомольский проспект, 13, Нарымская, 9, Челюскинцев, 40, Челюскинцев, 6, 8, 10, 12, Сибирская, 46, Революции, 10
- Обустройство придомовой территории домов № 31а, 33 по ул. Сибирской
- Ремонт асфальтового покрытия пешеходной дорожки по Вокзальной магистрали (участок напротив торгового центра «Флагман»)
- Установили мусорные контейнеры на ул. Кубановской и ул. Светофорной
- Ремонт ступенек пешеходного моста через железнодорожные пути со стороны УГИБДД ГУ МВД по НСО (ул. Владимировская, 2ж)



Благоустройство двора по ул. Борцов Революции, 6

2020 ГОД

- Обрезать аварийные деревья возле детской площадки во дворе дома № 18 по ул. Ленина
- Нанести специальное покрытие на спортивной площадке МКДОУ д/с № 164 и установить спортивный городок
- Замена окон малого спортивного зала в количестве 16 штук в МБОУ СОШ № 168 (ул. Сибирская, 30)
- Обустройство площадки, установка спортивных тренажёров во дворе дома № 18 по пр. Димитрова, между домами № 9/1 и 11 на Владимировском спуске, по ул. Советской, 81, ул. Владимировской, 12
- Обустройство зелёной зоны во дворе дома № 9 на Владимировском спуске
- Демонтировать площадку для дрессировки собак кинологического клуба возле дома № 49а по ул. Советской. Произвести обустройство придомовой территории на освобождённом участке
- Благоустройство придомовой территории дома № 10 по ул. Дмитрия Шамшурина, Владимировская, 5
- Обустроить уличное освещение в частном секторе по ул. Кубановской и ул. Светофорной
- Обустройство тротуара от ул. Владимировской по Владимировскому спуску к дому № 9 по Владимировскому спуску
- Установка детских и спортивных элементов на детской площадке дома № 18 по ул. Челюскинцев, дома № 13 по ул. Владимировской, дома № 16 по ул. Чаплыгина



Восстановлена ограда по ул. Сибирская, 31



Спортивные тренажёры

- Ремонт асфальтового покрытия пешеходной дорожки от переходного моста вдоль домов № 2м и № 2ж по ул. Владимировской и далее по Владимировскому спуску до ул. Владимировской
- Ремонт дворовой территории по ул. Челюскинцев, 48, 52, 54
- Сделать дорожную разметку «пешеходный переход» и установить дорожные знаки «Дети» у МБОУ СОШ № 1, МБОУ СОШ № 84
- Сделать покрытие спортивной площадки во дворе дома № 7 по ул. Советской. ■

РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ!



– Дорогие новосибирцы! Мы живем в замечательном городе, который стараемся сделать комфортным, красивым, уютным вместе. Во все преобразования вложена частичка души и таланта каждого новосибирца. Благодарю всех вас за ваш вклад в развитие нашего родного города!

Сегодня город решает новые задачи по реализации двух масштабных проектов: «Академгородок-2» и Чемпионат мира по хоккею среди молодежи 2023 года. Это возможность сделать наш город более привлекательным и комфортным для новосибирцев и гостей.

Сегодня, в условиях борьбы с распространением коронавирусной инфекции, особенно важны конструктивное взаимодействие и консолидация различных политических сил, общественных организаций и всех горожан в борьбе с этой напастью. В это тяжелое время наша задача – приложить все усилия и не допустить широкого распространения инфекции в Новосибирске, но в то же время не дать рухнуть экономике города.

Большой вклад в эту работу вносят мои товарищи – депутаты фракции КПРФ в Горсовете Новосибирска. Профессионализм, преданность делу и конструктивная позиция депутатов-коммунистов лежат в основе нашей совместной работы. Их поддержка крайне важна для меня и позволяет эффективно трудиться на благо родного города. ■

Мэр Новосибирска Анатолий Локоть

ДОРОГА В ШКОЛУ БЕЗОПАСНА

На заседании постоянной комиссии Совета депутатов города Новосибирска по социальной политике и образованию депутаты рассмотрели информацию об итогах работы по обустройству пешеходных переходов вблизи муниципальных образовательных организаций города Новосибирска в 2019 году и планах на 2020 год.



Заседания комиссии теперь приходится проводить в масках

По информации начальника отдела организации дорожного движения управления автомобильных дорог мэрии города Новосибирска, в 2020 году планируется реализовать строительство 28 светофорных объектов типа 7 («жёлтое мигание»), монтаж пешеходного ограждения (протяжённостью 3 км), строительство 15 искусственных дорожных неровностей возле образовательных учреждений, установку около 500 дорожных знаков вблизи 50 школ.

Для того чтобы все школы Новосибирска были обустроены пешеходными переходами, необходимо произвести дополнительный объём работ: установить 45 светофоров типа 7, осуществить монтаж пешеходного ограждения протяжённостью более 18 км, смонтировать 93 искусственных дорожных неровности, установить 782 дорожных знака, установить 4 классических светофора типа 1 (мигание «красный, жёлтый, зелёный»), оснастить практически все учебные учреждения линией горизонтальной дорожной разметки пластиком.

«Вопрос безопасности наших детей никогда не был второстепенным. Комиссия по социальной политике и образованию регулярно поднимает этот вопрос для того, чтобы финансирование мероприятий по безопасности дорожного движения вблизи школ проводилось в полном объёме. Также мы будем уделять этому вопросу особое внимание и контролировать ход этих работ, – заверил заместитель председателя комиссии Сергей Сухоруков. – В этом году проводится капитальный ремонт проезжей части и тротуаров на всём протяжении улицы Владимировской. Тут находятся две школы: № 1 и № 84, поэтому предусмотрены современные решения по безопасности: разметка, ограждения, светофоры. У остальных школ безопасность дорожного движения также соответствует действующим нормам и поддерживается в хорошем состоянии». ■

**ФРАКЦИЯ КПРФ
В СОВЕТЕ
ДЕПУТАТОВ
НОВОСИБИРСКА**



Ренат
Сулейманов
(руководитель)



Иван
Конобеев



Георгий
Андреев



Михаил
Ансимов



Александр
Бурмистров



Олег
Волобуев



Сергей
Кальченко



Валерий
Науменко



Сергей
Суходруков



Антон
Тыртышный



Глеб
Черепанов

ПЯТИЛЕТКА ФРАКЦИИ КПРФ В ГОРСОВЕТЕ НОВОСИБИРСКА

Фракция КПРФ в Горсовете Новосибирска по итогам выборов 2015 года практически удвоила состав. Сейчас в ней 11 депутатов-коммунистов. Да, это не большинство, ведь всего в Горсовете 50 депутатов. Однако голос фракции слышен, ее инициативы и предложения были многократно поддержаны всем Советом и, конечно, мэром-коммунистом Анатолием Локтем. Депутаты КПРФ стоят на защите интересов своих избирателей, всех горожан, всего Новосибирска. Фракции КПРФ есть чем отчитаться. И пусть факты скажут сами за себя.

ИНИЦИАТИВЫ, ВОПЛОЩЕННЫЕ В РЕАЛЬНОСТЬ

По инициативе и при активном участии фракции КПРФ Совет депутатов Новосибирска шестого созыва Совет депутатов Новосибирска принял ряд важных решений:

- сессии Совета депутатов Новосибирска теперь открыто транслируются в режиме онлайн в сети интернет на сайте Совета;
- в бюджетах на 2016-19 годы восстановлены средства на внутривартальное благоустройство (1528,3 млн. рублей), в результате чего в 2016-19 годах отремонтировано 1005 дворовых территорий;
- фракцией неоднократно поднимался вопрос о межбюджетных отношениях и лишении города 10% НДФЛ. По ее инициативе была создана рабочая группа по межбюджетным отношениям, по результатам работы которой городской бюджет в 2017-18 годах получил 4,15 млрд. руб. дополнительных субсидий. В 2019 году городу передано 1,1 млрд. руб. собственных доходов от упрощенной системы налогообложения, бюджет Новосибирска достиг 50 млрд. рублей;
- изменен порядок размещения наружной рекламы, предусматривающий аукционную систему проведения торгов, что увеличило поступления в бюджет от наружной рекламы;
- по инициативе фракции КПРФ Советом принято обращение к Государственной думе по индексации пенсий не ниже уровня инфляции, в поддержку данного требования

65,7 млрд. рублей (в девять раз больше, чем выполнено в прошлом созыве).

В составе этих наказов – 1000 наказов членов фракции КПРФ на сумму 4 490 956,7 тыс. рублей. По предложению фракции КПРФ восстановлены планы организационно-технических мероприятий по реализации предложений избирателей, не попавших в наказы, в которые вошли 63 мероприятия на округах депутатов КПРФ.

Исполнение наказов – работа, спланированная на пятилетку. Но у новосибирцев проблемы и вопросы, требующие депутатской

Проверка эффективности деятельности подразделений мэрии Новосибирска и муниципальных предприятий:

- проверка деятельности ОАО «Новосибирсктеплозернго» при проведении капитального ремонта муниципальных объектов теплоснабжения, находящихся в ведении МУП «Энергия» в 2013-14 годах;
- проверка работы муниципальных предприятий наземного пассажирского транспорта, включая ПАТП-5;
- проверка деятельности муниципального унитарного предприятия города Новосибирска «Зоологический парк» за 2013-2015 годы;
- проверка муниципального казенного учреждения города Новосибирска «Городской центр наружной рекламы» за 2014-2015 годы;
- проверка инвестиционной программы МУП «Горводоканал» в 2017 году;
- проверка использования средств МКУ «ДЭУ-1» в 2016-2018 годах;

ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ ФРАКЦИИ КПРФ В СОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ НОВОСИБИРСКА

- защита интересов избирателей и выполнение их наказов, регулярные приемы избирателей, отчеты депутатов перед населением;
- поддержка избранного новосибирцами мэра-коммуниста Анатолия Локтя, содействие мэру в реализации его политики и программы;
- подготовка нормотворческих инициатив, заявлений и обращений, проведение депутатских слушаний.

помощи в их разрешении, возникают помимо планов ежедневно. И потому регулярный прием обращений граждан и организаций на округах, подготовка запросов по этим обращениям являются обязательной функцией депутата. С октября 2015 года по 1 января 2019 года депутатами фракции КПРФ подготовлено 6810 депутатских запросов по обращениям граждан и организаций. Наибольшее

- проверка деятельности МУП ПКиО «Центральный» за 2016-2018 гг., включая эффективность использования средств на реконструкцию парка;
- проверка эффективности работы департамента промышленности, инноваций и предпринимательства по заключению и исполнению муниципальных контрактов в 2016-2018 годах;
- проверка работы департамента строительства и архитектуры по завершению проблемных объектов жилищного строительства, расположенных на территории г. Новосибирска, в 2016-2018 годах.

Проверка поступления доходов:

- проверка полноты поступления доходов от размещения рекламы и сдачи в аренду площадей в муниципальное унитарное предприятие города Новосибирска «Новосибирский метрополитен» в 2013-2014 годах;
- проверка полноты и своевременности поступлений в бюджет города Новосибирска средств от сдачи в аренду земельных участков за период 2012-2015 годов;
- проверка использования земельных участков, предоставленных для размещения автомоек и СТО в Заельцовском районе.

ВПЕРЕДИ – НОВАЯ ПЯТИЛЕТКА

КПРФ готова к выборам Совета депутатов города Новосибирска седьмого созыва. Фракции коммунистов есть чем отчитаться перед своими избирателями за свою работу в Горсовете. Мэр-коммунист Анатолию Локту, оценив его работу по развитию Новосибирска, избиратели уже оказали поддержку, избрав его руководить городом на второй срок в сентябре 2019 года. Все прошедшие годы депутаты КПРФ в Горсовете были со своим однопартийцем-мэром плечо к плечу, развивая родной город, делая жизнь новосибирцев лучше. И готовы быть на этой же позиции в новой «красной пятилетке» Новосибирска. ■

ЧИСЛО ЗАПРОСОВ ДЕПУТАТОВ ФРАКЦИИ КПРФ В 2015-19 ГОДАХ



ТЫСЯЧА НАКАЗОВ И ТЫСЯЧИ ЗАПРОСОВ

По инициативе фракции КПРФ в Новосибирске восстановлен и действует институт наказов избирателей, а исполнение наказов стало главным мерилом эффективности деятельности всех депутатов Горсовета. В результате работы постоянной комиссии по наказам под руководством Антона Тыртышного и согласно позиции мэра Новосибирска удалось согласовать и принять план реализации наказов избирателей на 2016-2020 гг. в который вошло 4 723 наказа (в три раза больше, чем в 2010-15 гг.) на сумму



МНЕНИЯ О ДЕПУТАТЕ



— Сотрудничеством с Сергеем Сухоруковым доволен. Депутат не забывает ветеранов района, оказывает поддержку попавшим в тяжёлую жизненную ситуацию. Помогает и Совету, не первый год при его поддержке издаём книгу о наших ветеранах, где рассказываем об их замечательном жизненном пути. Сергей — настоящий патриот Родины, активно принимает участие в патриотическом воспитании подрастающего поколения.

Председатель Совета ветеранов Железнодорожного района, участник Великой Отечественной войны
Константин Петрович Цепаев



— С городскими депутатами я работаю в тесной связке, все дела у нас общие. Сергей — опытный депутат, досконально знает округ, знает все проблемы и прилагает все усилия по их решению. Хорошо известен избирателям, честный и открытый человек. Хорошо образован и грамотен в вопросах управления городом. Совместно с ним получается сделать ещё больше хороших дел.

Депутат Законодательного собрания
Новосибирской области по округу № 21
Сергей Александрович Клестов



— Очень довольна взаимодействием с депутатами Железнодорожного района, в частности, с Сергеем Владимировичем. Кроме помочь школе по ремонту и приобретению оборудования, он непременный участник школьных мероприятий. Нам он близок как педагог с опытом работы в школе, понимающий проблемы образования и знающий нужды нашей школы.

Директор средней общеобразовательной школы № 168
Анна Николаевна Григорьева



— Сергей Владимирович — человек, к которому можно всегда обратиться и который всегда придет на помощь. Жители микрорайона высоко ценят доступность и открытость депутата. Сергей Владимирович регулярно проводит депутатский приём, кроме этого, всегда доступны его помощники. Телефон нашего депутата есть у многих, он всегда на связи и оперативно решает возникающие проблемы.

Председатель совета ТОС «Привокзальный»
Елена Семёновна Афончихина

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Спортивные залы закрыты, к сожалению, по всей стране. Причина более чем уважительная: тренажёрный зал — это многолюдное место, где опасный вирус легко распространяется по всему помещению. Однако кто хочет заниматься, тот использует любые возможности для этого. Можно заниматься где угодно, независимо от размеров свободного пространства. Всё, что для этого нужно, это вы сами, упражнения, для выполнения которых не требуется специального оборудования, и желание делать эти упражнения.

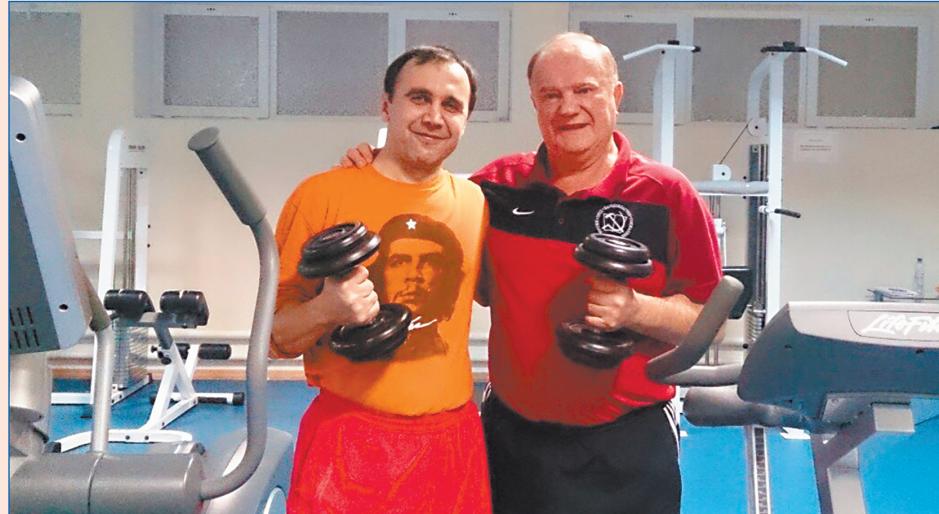
В это сложное время именно физическая активность поможет отвлечь мысли от внешних негативных факторов, повысить настроение, уверенность в себе. Кроме того, регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшению подвижности суставов, повышению метаболической функции, увеличению мышечной массы, тонуса и силы.

Предлагаю вашему вниманию несколько основных упражнений, с помощью которых я поддерживаю физическую форму в условиях своей тесной квартиры. Каждое из упражнений выполняю по 10–12 раз за один подход. Количество подходов — 3–4, в зависимости от наличия свободного времени.

РАБОТА НАД ТРИЦЕПСОМ

Это упражнение нацелено на укрепление мышц спины и плеч.

- Сядьте на пол, слегка согнув колени.
- Расположите руки позади себя так, что-



В КПРФ спортивное настроение!

- бы пальцы были направлены вперед.
- Оторвите тело от пола. Вашими опорами должны быть руки и ноги.
 - Сгибайте руки в локте, пока не коснетесь ягодицами пола, затем вернитесь в исходное положение.

ОТЖИМАНИЯ

Это упражнение для укрепления мышц всего тела.

- Ложитесь на пол лицом вниз, расположите руки на уровне плеч ладонями вниз.
- Мыски ваших ног должны слегка касаться пола.
- Поднимайтесь на руках вверх.
- Контролируйте положение тела: мысленно вы должны провести прямую линию от головы к пяткам. Напрягите

мышцы пресса и бёдер. Опуститесь вниз и начните сначала.

ПРИСЕДАНИЯ

Это функциональное упражнение, которое воздействует на самую большую группу мышц в теле — на ягодицы и ноги.

- Встаньте, ноги чуть шире, чем на ширине плеч. Вытяните руки так, чтобы они были параллельны полу, ладонями вниз.
- Опускайтесь вниз, как будто вы собираетесь сесть на стул. Убедитесь, что в момент приседания грудь и плечи не наклоняются вперед, спина остается прямой, а пятки прижаты к полу.
- Чем глубже вы приседаете, тем эффективнее прорабатываете мышцы. Опти-

мальная глубина приседа — когда ваши бёдра опускаются ниже колен.

Отдельный вид физических упражнений — статические, которые подразумевают под собой фиксацию тела в определённом положении и удерживание этой позиции в течение некоторого времени. В отличие от динамических упражнений статика не требует совершения амплитудных движений для нагрузки мышц. Для этих упражнений не нужно много свободного места как в спортивном зале, их можно делать на любом свободном пятаке.

СТУЛЬЧИК

Обопрitezь спиной на стену и начинайте приседать до параллели с полом, сохранив прямой угол в коленях, а также между спиной и бёдрами.

- Руки держите свободно или вытяните перед собой, спина прямая и расслабленная.
- Нагрузка происходит на низ тела: бёдра, голени, ягодицы, нижнюю часть пресса.
- Сохраняйте положение полминуты, стараясь с каждым разом увеличить время.

ПЛАНКА НА ЛОКТАХ

Планка на локтях выполняется аналогично классическому варианту, но с опорой на предплечья.

- Примите упор лёжа, затем поставьте локти на пол и опрitezь на них.
- Тело должно быть вытянуто в одну линию. Руки, пресс, ноги напряжены.
- Оставайтесь в позе как минимум полминуты.

Надеюсь, мои упражнения помогут вам. Крепкого вам здоровья! ■