

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ИНФОРМАЦИОННО-
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ
МИКРОРАЙОНА ЮЖНЫЙ ГОРОД

ЮЖНЫЙ,
ДАЕШЬ
СПОРТ!



Дорогие читатели! Этот выпуск получился насыщенным на спортивные события и темы, надеемся, что на его страницах вы найдете для себя что-то полезное. Каждый из нас хочет быть здоровым и сильным. В этом выпуске мы:

- познакомимся с новыми объектами в Южном городе;
- выясним, где в Южном городе можно бесплатно заниматься спортом;

- изучим спортивные секции Центра дополнительного образования;
- выберем вид спорта для себя;
- изучим тренды спортивной одежды 2020;
- определим лучшие места для спортивных фотографий.

Приятного чтения!

ТО
в городе



О ЮЖНОМ ГОРОДЕ

ВЗГЛЯД НА ЛЕДОВУЮ АРЕНУ

Жителям Южного города повезло, ведь у них в каждом квартале есть площадки для занятий спортом. Не нужно далеко ехать – все находится рядом. Спортивная аллея, спортивный комплекс «Южный», стадионы в школах... А 26 декабря 2019 года Министерство строительства Самарской области выдало разрешение на ввод в эксплуатацию еще одного физкультурно-оздоровительного комплекса – Ледовой арены.

Комплекс находится в третьей очереди, рядом с 22-м кварталом и набережной. Сложно не заметить это яркое здание при въезде с Уральского шоссе: фасады выполнены в контрастных тонах: ярко-оранжевый и насыщенный синий на фоне нежно-желтого. Позитивно и стильно, как раз в духе микрорайона! Заглянем внутрь?

При входе гости попадают в просторный холл с гардеробом. Здесь можно отдохнуть или подождать друзей у камина. Очень уютно!

Сердце спортивного комплекса – просторный каток. Уверены, здесь будут проводиться жаркие хоккейные матчи!

Как только мы объявили о строительстве спортивного комплекса, нам стало поступать большое количество вопросов о тренажерном зале. Будет ли он? Можно ли будет посещать? Рады ответить: да, помещение предусмотрено, тренажеры ждут посетителей.

Для тех, кто живет танцами, есть хореографический зал с большим зеркалом и станком для разминки.

На втором этаже находится универсальный игровой зал, где будут собираться будущие звезды баскетбола и волейбола.

123

ФАКТЫ И ЦИФРЫ

- НАЧАЛО РАБОТ **МАЙ 2018 ГОДА**
- ПЛОЩАДЬ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА **1,6 га**
- ПЛОЩАДЬ ЗДАНИЯ КРЫТОГО КАТКА **6831 м²**
- ПЛОЩАДЬ ЗАСТРОЙКИ **4760 м²**
- ЭТАЖНОСТЬ **3 ЭТАЖА**
- КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ **204 ЧЕЛ./ЧАС**
- ЛЕДОВАЯ АРЕНА **60x30 м**
- ТРИБУНЫ НА **223 МЕСТА**
- СУДЕЙСКАЯ, РАДИОУЗЕЛ
- ИГРОВОЙ ЗАЛ **42x24 м**



- МЕДПУНКТ
- СЛУЖЕБНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ
- РАЗДЕВАЛКИ С САНУЗЛАМИ
- ПУНКТ ПРОКАТА И ЗАТОЧКИ КОНЬКОВ
- ДОСТУП ДЛЯ МАЛОМОБИЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
- СВОЯ ПАРКОВКА

ЭКСКУРСИЯ ПО ПОЖАРНОМУ ДЕПО

Еще один новый социальный объект в Южном городе находится в пятой очереди, напротив 1-го квартала – пожарное депо. Наверное, всем в детстве хотелось узнать, что находится внутри того здания, где работают настоящие герои. Сейчас мы исполним давнюю мечту и отправимся на виртуальную экскурсию в пожарное депо. Поехали!

В первую очередь отметим, что здание разделено на две зоны: производственную и учебно-спортивную.

Производственная зона включает в себя само здание депо. В производственной зоне стоят пожарные машины, готовые в любой момент выехать на пожар. Чтобы все работало как часы, предусмотрены помещения по содержанию и обслуживанию пожарной техники. Здесь моют автомобили и проверяют, чтобы все работало исправно. Пожарные машины обслуживаются в зависимости от того, используются ли они ежедневно или находятся в резерве, на хранении. Наше депо рассчитано на два КамАЗ, УРАЛ и ГАЗон Next.

Учебно-спортивная зона предназначена для занятий с личным составом по спортивно-пожарной подготовке. Здесь размещена учебная башня с беговыми дорожками, площадка с подземным резервуаром и пожарным гидрантом.

123

ФАКТЫ И ЦИФРЫ

- ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО СОТРУДНИКОВ: **50 ЧЕЛОВЕК.**
ЧИСЛЕННОСТЬ НАИБОЛЬШЕЙ ДЕЖУРНОЙ СМЕНЫ:
17 ЧЕЛОВЕК.
КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ДЕЖУРНОЙ СМЕНЕ:
10 ЧЕЛОВЕК НА 2 МАШИНЫ + 1 ДИСПЕТЧЕР.





ДАЁШЬ СПОРТ!



ХОЧУ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НА УЛИЦЕ – КУДА ПОЙТИ?

Проектируя кварталы, мы обращаем внимание на привычки людей. Наши жители стремятся быть здоровыми и любят заниматься спортом, поэтому мы уделили большое внимание площадкам, где можно каждый день становиться лучшей версией себя.



ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

Спортивная аллея – первое общественное пространство, которое появилось в Южном городе. Открытие состоялось задолго до спортивного комплекса «Южный». Это место до сих пор пользуется популярностью у наших жителей, ведь здесь установлены тренажеры для всех групп мышц!

Открытый бесплатный спортивный комплекс ждет вас каждый день недалеко от отдела продаж (Николаевский проспект, д. 2).



БЕСПЛАТНАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

В Южном городе комфортно бегать, ведь у нас проложен качественный асфальт. В Южном городе так много локаций, что можно выбрать по вашему уровню подготовки:

- для начального уровня: 400 м – набережная, граница второй и третьей очередей. Спортивная аллея, пятая очередь;
- для продвинутого уровня: 1 км – Арбат, вторая очередь; 2 км – ул. Дмитрия Донского от Горнолыжной до Преображенской;
- для тех, кто готовится к марафону: 7 км – Николаевский проспект от Спортивного комплекса до Ледового дворца и обратно.



КОМАНДНЫЕ ИГРЫ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ И ЙОГА

В каждом квартале Южного города предусмотрена универсальная спортивная площадка. Антитравмирующее покрытие делает ее подходящей для разных видов спорта.

Утром здесь занимаются пилатесом, йогой и стретчингом, а вечером площадка становится местом для командных видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол – во что играть, выбирать только вам.



ДАЁШЬ СПОРТ!

СПОРТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Больше чем собственное здоровье, нас волнует только здоровье наших малышей. Родители прикладывают много усилий для того, чтобы их дети выросли здоровыми, сильными и крепкими. Чтобы достичь такого результата, необходимо с раннего детства укреплять иммунитет, помогать маленькому организму бороться с вирусами и инфекциями. Для этого нужно следить за питанием ребенка, рекомендуется закалка и, конечно же, занятия спортом. В этой статье мы подробно рассмотрим пользу самых популярных видов спорта, которыми ваши дети могут заниматься в нашем микрорайоне.



ПЛАВАНИЕ

- повышает иммунитет. Эксперты доказали: дети, занимающиеся в бассейне, реже болеют!
- укрепляет нервную систему, поднимает настроение и помогает справиться со стрессами;
- тренирует все мышцы тела;
- улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой систем;
- способствует развитию правильной осанки;
- укрепляет стопы и является отличной профилактикой плоскостопия.



Все детские сады Южного города оснащены бассейнами. Ваш малыш быстро научиться плавать под присмотром воспитателей.

Спортивный комплекс «Южный».
Занятия для детей от четырех лет.



Занятия в детском саду «Синяя птица»

Новогодний турнир по плаванию, 2019.
Фото Центр спортивной подготовкиПоказательные выступления на турнире по мини-футболу
«Чемпион Южного города»Открытый турнир по боксу, 2019.
Фото Центр спортивной подготовки

Спортивная секция прыжков на батуте, vk.com/public159509715



КАРАТЭ

- воспитание характера, развитие силы воли;
- развитие самостоятельности;
- повышается выносливость организма.



Центр дополнительного образования.
Спортивный комплекс «Южный».



ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

На базе Образовательного центра «Южный город» был открыт Центр дополнительного образования.



СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ



Юг-1

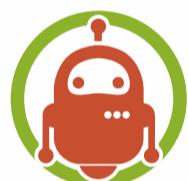


Юг-2

- Каратэ
- Пулевая стрельба
- Баскетбол
- Волейбол
- Пауэрлифтинг
- Велоспорт
- Каратэ
- Баскетбол
- Велоспорт
- Прыжки на батуте
- Настольный теннис
- Тхэквондо, кикбоксинг

Духовно-просветительский центр
«Древо семьи»

- Студия шашек



ТЕХНИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ



Юг-1



Юг-2

- LegoМеханик
- RobоЗнайки
- 3D-моделирование
- Программирование в среде Scratch
- Веб-дизайн
- Авиамоделирование
- Юг-ТВ
- Деревообработка
- LegoМеханик
- 3D-моделирование
- ИнформKids
- Веб-дизайн
- Дизайн и компьютерные технологии
- Юг-ТВ
- Деревообработка

Духовно-просветительский центр
«Древо семьи»

- Студия компьютерной грамотности
- Пресс-центр



МАТЕМАТИКА И ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ



Юг-1



Юг-2

- Олимпиадная математика
- Занимательное естествознание
- ЭкоГрад
- Агротехнология: основы ландшафтного дизайна
- ЭкоГрад
- Занимательное естествознание
- Агротехнология: основы ландшафтного дизайна



Изостудия, конкурс



Образцовый хореографический ансамбль «МАСКАРАД»



Ларькина О. И., писатель, член Союза журналистов, зам. редактора православной газеты «Благовест» на встрече в ДПЦ «Древо семьи»



Первенство по русским шашкам, 2019



Студия кулинарного мастерства



ХУДОЖЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ



Юг-1



Юг-2

- Студия современного театра «Юность»
- Студия изобразительного искусства «Акварель»
- Ансамбль современного танца «Муравейник»
- Студия современного театра «Юность»
- Студия изобразительного искусства «Акварель»

Духовно-просветительский центр
«Древо семьи»

- Вокально-хоровая студия «Жаворонок»
- Студия колокольного звона «Южный колокольчик»
- Студия флористики
- Студия декоративно-прикладного творчества
- Изостудия
- Музыкальный ансамбль
- Инструментальный ансамбль «Верба»
- Театральная студия «Вертеп»
- Кукольный театр



СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА



Юг-1



Юг-2

- Жить в мире с собой и другими
- Жить в мире с собой и другими
- Юнармия

Духовно-просветительский центр
«Древо семьи»

- Студия добровольчества
- Студия краеведения
- Студия «Древо православия»
- Студия кулинарного мастерства

ДАЁШЬ СПОРТ!

СПОРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

БАЛЕТ, ЙОГА,
СТРЕТЧИНГ, ПИЛАТЕС

Если вы всегда хотели сесть на шпагат – самое время начать заниматься растяжкой.

Не стоит переживать, если что-то не будет получаться сразу – взрослому гораздо сложнее тянуться, чем ребенку. Дело в том, что в организме начинает меняться активно синтезироваться белок, который является основой в построении сухожильной ткани и хрящевых соединений. Из-за этого увеличивается жесткость суставов, мышцы становятся менее эластичными, появляется эффект скованности. Занимаясь регулярно, вы сможете достичь желаемого эффекта.

- Повышает эластичность мышц.
- Снижает артериальное давление.
- Улучшает координацию движений.
- Улучшает циркуляцию крови.



Спортивный комплекс «Южный».



ТАНЦЫ

Танец – самый простой способ поддерживать себя в форме. Если вы хотите на занятиях повысить настроение и самооценку – выбирайте танцы!

- Развитие гибкости.
- Улучшение памяти.
- Укрепление сердца и сосудов.



ВАЖНОЕ

СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА,
ИЛИ ПРОГУЛКА
С ПАЛКАМИ

Если вы любите гулять, скандинавская ходьба для вас! При обычной ходьбе мы задействуем максимум 70 % мускулатуры. При добавлении движения рук и корпуса активны около 90 % мышц! Это доступный спорт. Все, что нужно, – палки и удобная обувь.

- Тренировка сосудов и сердца.
- Эффективное и мягкое снижение веса. Палки добавляют дополнительные точки опоры и снимают нагрузку с коленного и тазобедренного суставов.
- Нормализация артериального давления.



Арбат (2-я очередь).
Набережная (граница 2-й и 3-й очередей).
Спортивная аллея (5-я очередь).

БОКС, КИКБОКСИНГ,
САМБО, ТХЭКВОНДО,
СМЕШАННЫЕ
ЕДИНОБОРСТВА

Боевые искусства – не только возможность приобрести навыки самообороны, но и укрепить все мышцы корпуса, а также ускорить метаболизм. Заниматься может каждый вне зависимости от пола и физической подготовки. Главное – начать.

- Повышение выносливости.
- Улучшение настроения.
- Приобретение навыков самообороны.



Спортивный комплекс «Южный».



Спортивный комплекс с бассейном «Южный»



Клуб боевых искусств «Mongoose», +7-927-007-68-07



ВОПРОС: «КАК ПЕРЕЙТИ НА СЕМЕЙНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ?»

Ответ: жителям муниципального района Волжский для перехода на семейное образование необходимо написать заявление о переходе на семейное образование в образовательное учреждение, в котором ребенок обучается. Затем обратиться в Администрацию муниципального района Волжский по адресу: г. Самара, ул. Дыбенко, д. 12Б, кабинет 112 (общественная приемная), где подается заявление о переходе на семейную форму образования и заявление на обработку персональных данных.

Необходимо будет предоставить ксерокопию паспорта

родителя (законного представителя) ребенка, свидетельства о рождении ребенка (если он не достиг возраста 14 лет) или паспорта ребенка.

По всем возникающим вопросам по переходу на семейное образование можно обращаться в общественную приемную Администрации района по телефону 8 (846) 260-37-38 и в Поволжское управление Министерства образования и науки Самарской области по телефону 8 (846) 356-26-82.

Заместитель прокурора Волжского района,
А. Е. Горлов.





МОДА СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ ЛЕТА 2020

И так, вы выбрали вид спорта, нашли комплекс упражнений или купили абонемент. Теперь главный вопрос – в чем же пойти на тренировку? Если с водными видами спорта понятно – достаточно выбрать купальник, то для других видов спорта с выбором формы сложнее. Хочется, чтобы она была и удобной, и красивой. Каковы же тренды спортивной моды 2020 года?

ТОПЫ:
КРОП-ТОП,
подчеркивающий
идеальный пресс

СТИЛЬ:
САФАРИ

ШОРТЫ:
КОРОТКИЕ
ОБТЯГИВАЮЩИЕ
ЖЕНСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ
ШОРТЫ, ПРИТАЛЕННЫЕ
И С НИЗКОЙ ПОСАДКОЙ,
ДЛИННЫЕ ШИРОКИЕ
ШОРТЫ ДО КОЛЕНА,
КОРОТКИЕ ШОРТЫ СВОБОДНОГО КРОЯ,
НАПОМИНАЮЩИЕ ЮБОЧКИ ТЕННИСИСТОК

ЛЕГГИНСЫ:
ОБТЯГИВАЮЩИЕ
С ПРОЗРАЧНЫМИ ВСТАВКАМИ

ФУКСИЯ

КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

СИЛУЭТ:
В МОДЕ ВСЕ ОБТЯГИВАЮЩЕЕ –
НАЧИНАЯ СО СПОРТИВНЫХ ШТАНОВ
И ЗАКАНЧИВАЯ СПОРТИВНЫМИ ПЛАТЬЯМИ.
СОВРЕМЕННО БУДЕТ СМОТРЕТЬСЯ
СОЧЕТАНИЕ ОБТЯГИВАЮЩИХ
СПОРТИВНЫХ ШТАНОВ И ОБЪЕМНОГО ВЕРХА
В ВИДЕ ДУТОЙ СПОРТИВНОЙ КУРТКИ
ИЛИ ХУДИ.

СИНИЙ

ЧЕРНЫЙ

МЕТАЛЛИК

СЕРЫЙ

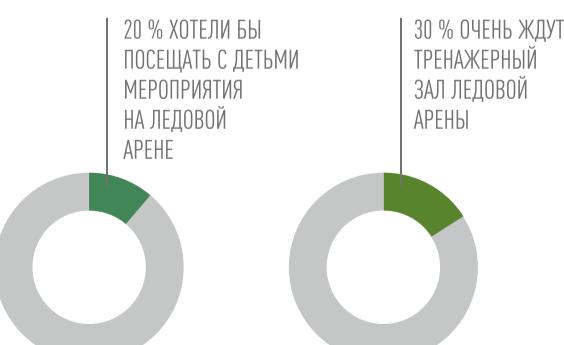
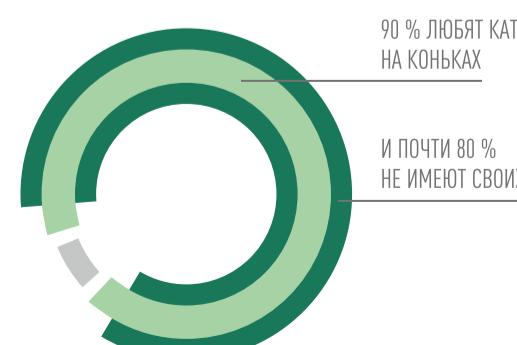
ПРИНТЫ:
ЖИВОТНЫЕ НА ПИКЕ
ПОПУЛЯРНОСТИ

IRON

7

В преддверии открытия Ледового дворца в Южном городе мы провели небольшой опрос для жителей в нашей группе в Instagram, и вот что он показал.

ОПРОС ЖИТЕЛЕЙ ЮЖНОГО ГОРОДА



30 % ОЧЕНЬ ЖДУТ
ТРЕНАЖЕРНЫЙ
ЗАЛ ЛЕДОВОЙ
АРЕНЫ

ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

МЕСТА ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОТОГРАФИЙ. ПОЗИНГ

3 анимаетесь спортом на улице и мечтаете об идеальных фотографиях, но не знаете, как и где их сделать? Мы собрали для вас идеи для фото, которые наберут максимум лайков.

