

Министерство образования и науки РТ
(наименование Учредителя)

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Международный колледж сервиса»**

Принято
на заседании
педагогического Совета
протокол № 4
от 28 мая 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ
«Международный колледж сервиса»
(наименование учреждения)
Ковалёва Ф.Р.
(подпись, Ф.И.О.)
28 мая 2015 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
о спортзале и спортивной работе**

1. Общие положения

Современные темпы жизни и условия, в которых зачастую приходится работать многим сотрудникам, требуют от специалистов крепкого здоровья, выносливости способности стойко переносить психологические и физиологические нагрузки, а также уверенно чувствовать в стрессовых ситуациях.

В настоящее время в современном российском обществе особую актуальность приобретает формирование новых ценностных мировоззренческих основ бережного отношения к своему здоровью окружающих, воспитание культуры здорового образа жизни.

Поскольку здоровье сотрудника, его активная жизненная позиция непосредственно влияют на работоспособность, спорту на предприятиях и в организациях должно уделяться очень серьезное внимание. основная цель работы в этом направлении- вовлечение к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни максимального числа работников предприятия.

Сегодня кооперативное посещение спортзалов рассматривается как несомненное преимущество работодателя и служит одним из способов социальной мотивации персонала. В ряде компаний есть даже личный спортивный менеджер, который курирует спортивные достижения сотрудников и занимается организацией корпоративного отдыха. Кроме того нужно отметить несомненную пользу занятиями спортом. Так регулярные тренировки на 15% снижают число дней нетрудоспособности сотрудников по болезни на 30% повышают производительность труда. Совместные посещения спортзала не только способствуют созданию командного духа и дружеской атмосферы в коллективе, но и в условиях неформальной обстановки помогают рождению новых творческих идей и конструктивных предложений.

Реализация урока по физической культуре является оптимальной поддержкой ЗОЖ которая способствует укреплению здоровья, морального духа учащихся, снижению заболеваемости на предприятии, а также укреплению сердечной сосудистой системы, и отказа от вредных привычек.

2. Правила пользования спортзалом

1. На первом занятии урока физической культуры студенты знакомятся с инструкцией правила поведения на уроках физической культуры.
2. Студенты находятся в спортзале только в спортивной формы и в спортивной обуви.
3. Студенты находятся в спортзале только в присутствии преподавателя.
4. Студенты занимаются в спортзале строго по расписанию только по группам.
5. До начало занятий студенты переодеваются в спортивную форму и выходят на построение урока.

6. Студенты приступают к занятиям только после разрешения преподавателя.
7. В спортзале запрещено использовать посторонние предметы без разрешения преподавателя.
8. Во время занятий студенты не покидают занятия без разрешения преподавателя.
9. Студенты соблюдают чистоту и порядок в спортзале.
10. Во время каждой перемены студенты выходят из спортзала, а дежурные его сопровождают.
11. После окончания урока (не последнего) занятий дежурные вместе с преподавателем проверяют тренажерный зал, раздевалку, занимающие места студентов, расположение инвентаря и оборудования.
12. После окончания последнего урока студенты обязаны, в соответствии с правилами, убрать за собой инвентарь, оборудование, привести в порядок свое занимающее место.
13. После окончания последнего урока дежурные вместе с преподавателем проверяют состояние спортзала к следующему уроку.

3. Организация и проведение спортивных соревнований. Сущность спортивных соревнований.

Соревнования позволяют решать педагогические спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культуры и спортом в целом. Совершенствование физической, технической, тактической, психической, теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий.

Соревнования - одно из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей и учащихся.

Основные вопросы организации спортивных соревнований.

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей связанные с организацией и проведением соревнований различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта являются подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать учащегося к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу

знаний и развить необходимые двигательные качества, но и поучить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях.

К мерам организационно-методического характера, связанных с проведением спортивных соревнований, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнования сроки и место их проведения и ответственных за их организацию лица.

4. Цели и задачи физического воспитания. Основные средства физического воспитания.

Работа по физическому воспитанию в профессиональных образовательных учреждениях среднего профессионального образования отличается большим многообразием форм, которое требует от учащихся проявления самостоятельности, инициативы, организованности, что способствует воспитанию у уча-ся организационных навыков, активности находчивости.

Основными задачами физ.воспитания обучающихся являются:

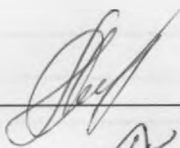
- Укрепление здоровья содействие правильному физическому развитию и закаливанию уча-ся.
- Сообщения уча-ся специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических норм знаний и умений.
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков обучение новым видам движений и двигательным действиям.
- Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом.
- Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма чувства дружбы и товарищества, навыков культурных поведениях.
- Формирование навыков правильной осанки при статистических положениях и передвижениях.
- Осуществление постепенной подготовки уча-ся к овладению упражнений предусмотренных в физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне»
- Воспитание у уча-ся устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям спорта.

Средства физ.воспитания детей любого возраста являются физические упражнения, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы.

Физические упражнения решают задачи, связанной с формированием двигательных умений и навыков у уча-ся способствуют развитию двигательного аппарата, улучшает кровообращение и обмен веществ, благодарно влияют на дыхание. Движения применяемые в практической

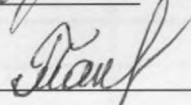
работе по физ. воспитанию развивают быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и укрепляет навыки правильного воспитания таких естественного выполнения человеком как ходьба, бег, прыжки, равновесие. Распорядок дня оказывает существенное влияние на первую систему и деятельность всего организма. Правильно организованный режим дня развивает, укрепляет и закаливает организм. Использование естественных факторов природы в физическом воспитание уч-ся проводится по правилам в соответствии, с которыми учитель организует разъяснительную работу среди родителей и детей.

Зам. директора по УВР _____



С.Г. Аглемзянова

Руководитель физ. воспитания _____



М.С. Постемейнов