

Правила внутреннего распорядка для Воспитанников Международной Академии спорта Ирины Винер

1. Приход и уход Воспитанников

Воспитанник должен приходиться на занятия аккуратно причесанным, в чистой и выглаженной тренировочной одежде, соответствующей общепринятым правилам гимнастики (черная футболка, майка; черные шорты; полупальцы или носочки; сменная обувь. Возможны гетры, кофточка для разогрева.) Нельзя одевать украшения: сережки, кольца, украшать волосы колющимися заколками.

1. При встрече с родителями и взрослыми (приходящими в школу родителями и гостями) Воспитанник обязан приветствовать их словом “Здравствуйте”.
2. Приходи на занятия за 15 мин до начала, в гардеробной школы сними верхнюю одежду, переоденься в сменную обувь.
3. Ожидай прихода тренера-преподавателя.
4. В дверях не старайся пройти первым, уступи дорогу взрослым, малышам.
5. Во время открывания (закрывания) дверей соблюдай осторожность.
6. Если ты пропустил хоть один день занятий, представь справку от врача.
7. Приносить на занятия и жевать жевательную резинку, соки, пищу запрещается.
8. Последний раз приема пищи должен быть за 1 час до занятий.
9. После окончания занятий надо построиться и выходить из зала только в сопровождении тренера-преподавателя.
10. Идя по лестнице, придерживайся правой стороны, не беги, не перепрыгивай через ступеньки.
11. Во время ухода соблюдай чистоту и порядок, не сори, не оставляй после себя разбросанные вещи, мусор.

2. Поведение Воспитанников на занятиях

Воспитанник должен внимательно следить за своим здоровьем и сообщать обо всех проблемах тренеру-преподавателю.

1. Слушай команды тренера-преподавателя
2. Приготовь все необходимое к занятиям: обруч, ленту, мяч, скакалку.
3. Сними сменную обувь и пройди на ковер. Нельзя бегать, лазить по шведской стенке и канату, делать резких движений.
4. Пользоваться мобильным телефоном и другими техническими средствами во время урока запрещается.
5. Если хочешь задать тренеру-преподавателю вопрос или ответить, подними руку.
6. Сообщай тренеру-преподавателю, если чувствуешь себя нездоровым, имеешь какие-либо проблемы, боли.
7. Остановись в выполнении упражнений, если чувствуешь, что кружится голова и сообщи об этом тренеру-преподавателю.
8. Не поправляй вслух ответы товарища без указания учителя, не подсказывай.

3. Поведение Воспитанников в перерыве занятий.

1. Каждый Воспитанник обязан полностью использовать перерыв для отдыха.
2. Запрещается бегать, кричать, устраивать возню. Разговаривай тихо, спокойно, находясь на поле ковра или сидя на скамейке.

4. Поведение вне занятий.

Воспитанник должен вести себя так, чтобы быть примером культурного и воспитанного человека.

1. Каждый Воспитанник Академии дорожит честью Академии, своей собственной.
2. Воспитанники всюду ведут себя согласно правилам культурного поведения, всегда вежливо и скромно.
3. Старайся посещать театры, музыкальные спектакли, слушать музыку дома, танцевать под музыку, читать новости спорта, обсуждать с друзьями победы российских спортсменов, изучить гимн России.
4. Воспитанник должен повторять, пройденный на занятиях материал, дома в свободное время, делать утреннюю гимнастику.
5. Вести дневник, в котором вносить данные наблюдения за своим физическим развитием, периодические замеры роста и веса. В случае, если динамики развития физических качеств не происходит, сообщать об этом тренеру-преподавателю.
6. Воспитанник должен быть внимательным к взрослым, маленьким детям, больным и престарелым, уступая им дорогу, место и всячески помогая им. Воспитанники садятся только в том случае, если взрослые сидят, и есть свободные места.
7. По улице ходи спокойно, без шума. Если специальный тротуар для пешеходов отсутствует, то ходят по левой стороне дороги.
8. Воспитанник бережно относится к природе. Проявляй заботу о чистоте школы. Если увидел бумажку или другой мусор, убери его.

Уважаемые родители, мы надеемся, что наши правила внутреннего распорядка не противоречат вашим понятиям о воспитании физически и нравственно здорового человека, и вы обязательно прочтете эти правила своим детям, которые еще не умеют читать и вместе с читающими детьми обсудите эти правила и их соблюдение Воспитанниками Академии.

С уважением, администрация.