

Приложение 3.11

Наличие организованных занятий производственной гимнастикой профессорско-преподавательского состава и сотрудников

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультминутка		12:30		12:30	
Микропауза	12:30				12:30
Вводная гимнастика			12:30		

Спортклубом (СК) совместно с кафедрой физвоспитания университета разработаны комплексы упражнений для сотрудников. В каждом структурном подразделении сотрудники в течение рабочего дня проводят тренировки. Они состоят из 2-4 заданий, продолжительностью 1-2 мин., которые должны включать в себя общеразвивающие упражнения, снижающие «застойные» явления при малоподвижном характере труда, а также специальные упражнения расслабляющего и растягивающего действия при интенсивной физической работе и активизирующего действия, улучшающие кровообращение при монотонной, однообразной и малоподвижной работе. Правильный подбор и своевременное использование производственной гимнастики помогает эффективно снимать утомление и улучшать самочувствие.

Итого: 30 баллов



