

ПОЛОЖЕНИЕ
о секции оздоровительного ушу Студенческого городка
Белорусского государственного университета

1. Общие положения

1.1. Секция оздоровительного ушу Студенческого городка Белорусского государственного университета (далее – секция) создана с целью формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни и его пропаганды среди обучающихся.

1.2. Ушу – это комплекс многофункциональных и многоцелевых систем, объединенных на основе общих философских, психологических и этических принципов.

1.3. Секция осуществляет занятия по следующим направлениям: тай-цзи-цюань (оздоровительная гимнастика), цигун (дыхательная гимнастика).

1.4. Секция действует в Студенческом городке БГУ.

2. Основные задачи и методы работы

2.1. В своей деятельности секция решает следующие задачи:

2.1.1. формирование у обучающихся представлений о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее профессиональной деятельности, знаний по основам физической культуре и здорового образа жизни, ответственности за собственное репродуктивное здоровье;

2.1.2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;

2.1.3. приобщение обучающихся к активным занятиям оздоровительной физической культурой и спортом;

2.1.4. физическое самосовершенствование, повышение общего уровня здоровья и работоспособности обучающихся;

2.1.5. индивидуализация оптимальных тренировочных нагрузок для обучающихся различного возраста, пола и состояния здоровья, используя средства и методы оздоровительного ушу;

2.1.6. изучение традиций восточных единоборств и их избирательное использование на занятиях с оздоровительной направленностью.

2.2. Для достижения поставленных целей и задач секция использует следующие методы:

2.2.1. поддержание философских, психологических и спортивных принципов и традиций восточных единоборств;

2.2.2. развитие материально-технической базы, проведение спортивно-оздоровительных, зрелищно-спортивных мероприятий и др.;

2.2.3. сотрудничество с другими организациями при проведении спортивных соревнований и других мероприятий.

3. Организация работы

3.1. Занятия проводятся в соответствии с графиком и расписанием в форме тренировок. Непосредственное проведение занятий осуществляется инструктором по физической культуре.