



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНО
Приказ ректора БГУ
05.05.2015 № 243-ОД

ПОЛОЖЕНИЕ

О секции стретчинга
Студенческого городка БГУ

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Секция стретчинга Студенческого городка Белорусского государственного университета (далее – секция) создана с целью формирования здорового образа жизни и развития физкультурно-оздоровительного движения среди обучающихся, проживающих в общежитиях Белорусского государственного университета.

2. Стретчинг – это система специальных упражнений, направленных на повышение эластичности мышечно-связочного аппарата и развитие общей гибкости тела.

3. Секция действует в Студенческом городке БГУ.

4. Заниматься в секции могут учащиеся, обучающиеся и аспиранты БГУ.

ГЛАВА 2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

5. Целью деятельности секции является формирование здорового образа жизни и развитие физкультурно-оздоровительного движения среди обучающихся, проживающих в общежитиях Белорусского государственного университета

6. Основными задачами секции являются:

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

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

6.3. приобщение обучающихся к активным занятиям оздоровительной физической культурой;

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

6.5. развитие физических качеств, формирование правильной осанки, укрепление мышечно-связочного аппарата;

6.6. индивидуализация оптимальных тренировочных нагрузок для обучающихся различного возраста, пола и состояния здоровья.

ГЛАВА 3 ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

7. Основными формами работы секции являются:

7.1. проведение тренировочных занятий;

7.2. организация показательных выступлений;

7.3. организация фитнес-конференций;

7.3. выступление занимающихся в секции на мероприятиях университета и города.

8. Методами организации деятельности секции являются:

8.1. поддержание основных принципов оздоровительной физической культуры;

8.2. участие в спортивно-оздоровительных, зрелищно-спортивных мероприятиях;

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

ГЛАВА 4 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ

8. Занятия проводятся в соответствии с расписанием работы секции, утвержденным заместителем проректора по учебно-воспитательной работе и социальным вопросам в форме тренировок.

9. Непосредственное проведение занятий осуществляется инструктором по физической культуре Студенческого городка БГУ.

Заместитель проректора по
учебно-воспитательной работе и
социальным вопросам

М.Б.Черепенников