

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ ректора БГУ  
04.04.2016 г. № 159-ОД

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о секции пилатеса Студенческого городка**  
**Белорусского государственного университета**

**Общие положения**

1. Секция пилатеса 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. Пилатес – это система специальных упражнений, направленных на оздоровление организма в целом, детальную проработку мышц, повышение эластичности и укрепление мышечно-связочного аппарата, повышение подвижности суставов. Секция действует в Студенческом городке БГУ.

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

**Цели и задачи**

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

5. 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.

## **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.

## **Организация работы**

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

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