

Студенческий научный кружок  
**«СПОРТИВНОЕ УШУ»**

Руководитель: доцент, кандидат педагогических наук  
**Корзун Дмитрий Леонидович**

**Цель:** формирование гармоничной личности студентов средствами и методами китайской гимнастики.

**Задачи:** - формирование эстетики движения приобщение к культуре Китая;  
- всестороннее развитие физических качеств, умений и навыков у студентов.

**ГРАФИК РАБОТЫ КРУЖКА**  
на 1 семестр 2017-2018 учебного года

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Аудитория</b>	<b>Тема заседания</b>
<b>11.09.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастики (УШУ). Средства занятия (2 часа).
<b>14.09.2017</b>	<b>13.25-14.45</b>	тренажерный зал	История развития УШУ (2 часа).
<b>18.09.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Место в истории восточных единоборств и Китая. Различные направления (2 часа).
<b>21.09.2017</b>	<b>13.25-14.45</b>	тренажерный зал	Влияние занятий УШУ на формирование характера личности занимающихся.
<b>25.09.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Гигиенические требования и форма одежды (2 часа).
<b>28.09.2017</b>	<b>13.25-14.45</b>	тренажерный зал	Темпы восстановления после различной нагрузки. Пульс (2 часа).
<b>02.10.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Разновидности разминки и суставной гимнастики (2 часа).
<b>05.10.2017</b>	<b>13.25-14.45</b>	тренажерный зал	Базовая техника ног (2 часа).

<b>09.10.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника ног (2 часа).
<b>12.10.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника рук (2 часа).
<b>16.10.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника рук (2 часа).
<b>19.10.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>23.10.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>30.10.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>02.11.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>13.11.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>16.11.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>20.11.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>27.11.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	Базовая техника в сочетании работы в стойках и действий руками (2 часа).
<b>30.11.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	В парах базовые навыки защиты (2 часа).
<b>04.12.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	В парах базовые навыки атаки (2 часа).
<b>07.12.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	В парах базовые навыки защиты (2 часа).
<b>11.12.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	В парах базовые навыки атаки (2 часа).

<b>14.12.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	В парах базовые навыки защиты (2 часа).
<b>18.12.2017</b>	<b>15.00-16.20</b>	тренажерный зал	В парах базовые навыки атаки (2 часа).