



ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО

Директора Сахалинского высшего  
училища им. Т. Б. Гуженко  
МГУ им. адм. Г. И. Невельского

*Л. В. Захарина* Л. В. Захарина

*октябрь* 2014 г.

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В САХАЛИНСКОМ МОРСКОМ УЧИЛИЩЕ ИМ. Т.Б.  
ГУЖЕНКО ФИЛИАЛЕ МГУ ИМ. АДМ. Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО  
"ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО"**

**Разработана на основе целевой воспитательной программы  
МГУ им. адм. Г. И. Невельского**

**ВВЕДЕНИЕ**

Занятия физической культурой и спортом в училище в значительной мере содействует успешному и надежному формированию профессиональных знаний, умений и навыков. Значимость физической культуры и спорта проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

**КОНЦЕПЦИЯ**

Учебная дисциплина "Физическая культура" должна обеспечить учащихся всеми аспектами знаний, научить владеть всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности.

Педагогический коллектив кафедры "Физическое воспитание" ориентирован на непрерывное формирование физической культуры личности учащихся через воспитание, образование и развитие, на подготовку здорового специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни. Физическая культура совместно с другими гуманитарными науками должна обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов учащихся и повысить в целом их образованность. С помощью знаний, полученных по физической культуре, учащиеся должны создать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Программа ориентирована на демократизацию и гуманизацию учебного и тренировочного процессов, на развитие в них социокультурных и местных аспектов, на усиление образовательной направленности, на творческое освоение ценностей физической культуры.

В тесной связи с социально-психологическим воспитанием, в рамках процесса по формированию физической культуры личности, необходимо решение задач по интеллектуальному развитию учащихся.

Цель программы - формирование физической культуры личности и способность реализовать ее в физкультурно-спортивной, профессиональной деятельности и в семье.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья курсантов и студентов.
2. Формирование у курсантов и студентов осознания жизненной важности и социальной значимости физической культуры.
3. Реализация постепенного перехода от обязательных регламентированных занятий по физической культуре на младших курсах, к индивидуальным занятиям на старших курсах и в последующей жизни.
4. Формирование у учащихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
7. Воспитание молодежи, способной противостоять негативным явлениям (таким как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.)
8. Развитие профессионально-прикладных систем физического воспитания (судомодельный спорт, морское многоборье, плавание и др.)
9. Подготовка к производственной деятельности и воинской службе.
10. Формирование у курсантов и студентов способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам.
11. Организация досуга в многообразных формах, способного удовлетворить интересы курсантов и студентов.

12. Нарращивание комфортной спортивной базы училища, способной обеспечить занятия физической культурой и спортом всех желающих с 8.00 до 22.00 часов ежедневно.

#### ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ:

- Учебные занятия;
- Спортивные соревнования разных уровней;
- Спортивные секции;
- Поддержка и стимулирование спортсменов;
- Физические упражнения, закаливание во внеучебное время;
- Научная и практическая деятельность по физической культуре.

В результате реализации программы курсанты и студенты должны:

- Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
- Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.
- Владеть системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.
- Приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.
- Знать основные принципы профилактики нервно-эмоционального, психофизического утомления, вредных привычек.
- Уметь плавать, грести на шлюпке, ходить под парусом.
- Владеть приемами оказания первой помощи на воде.
- Уметь использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности.

#### Мероприятия по реализации программы "Психофизическое совершенство"

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Внутренние			
1.	Спартакиада училища по 5 видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика	Февраль-апрель	Руководитель физического воспитания
2.	Спартакиада "Первокурсник" по 6 видам спорта	Октябрь-ноябрь	Руководитель физического воспитания

3.	Спартакиада "Здоровье" среди преподавателей и сотрудников	Ноябрь-декабрь	Руководитель физического воспитания
4.	Спортивный вечер с подведением итогов, награждением, показательными выступлениями и дискотекой - ежегодно	Май	Руководитель физического воспитания
5.	Работает 6 спортивных секций по видам спорта для студентов и курсантов	Круглогодично	Руководитель физического воспитания
Внешние			
1.	Спартакиада среди вузов Сахалинской области	Октябрь-ноябрь	Руководитель физического воспитания
2.	Спартакиада "Здоровье" среди преподавателей и сотрудников вузов Сахалинской области	Январь-февраль	Руководитель физического воспитания
3.	Первенство г. Холмска по волейболу, баскетболу, спортивному ориентированию, мини-футболу, морскому многоборью, плаванию и др. видам спорта	В течение года	Руководитель физического воспитания
4.	Легкоатлетический кросс, посвященный Дню Победы	Май	Руководитель физического воспитания
Организация открытых мероприятий			
1.	Первенство училища по волейболу		Руководитель физического воспитания
2.	Турнир по баскетболу	Март	Руководитель физического воспитания
3.	Турнир по мини-футболу	Ноябрь	Руководитель физического воспитания

Руководитель физического воспитания



О. Б. Кашапов