


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 1/01 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

*
*
*
Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Гиревой спорт»**

**Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 14-22 года**

Разработчик:
Резонов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	9
Календарный учебный график	11
Рабочая программа.....	12
Оценочные и методические материалы	23
Рабочая программа воспитания.....	30

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);

- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;
- Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;
- Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

Сроки реализации программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» рассчитана на 2 года обучения.

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (использование мессенджеров, социальных сетей).

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа имеет общекультурный уровень.

Актуальность.

Общеразвивающая образовательная программа «Гиревой спорт» ориентирована на гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к гиревому спорту и силовым упражнениям.

Актуальность программы в том, что она предполагает физическое и духовное развитие подростков, укрепление здоровья, приобретение разносторонних знаний и умений в области физической культуры и спорта, посредством занятий гиревым спортом.

Гиревой спорт - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы и определённых групп мышц, формирование пропорциональной фигуры, укрепление здоровья, избавление от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.) и подготовка для службы в Вооружённых силах

РФ. Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в подростке. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки подростка к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности, всех форм воспитания и обучения. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус. Выпускники секции гиревого спорта могут применить свои знания в службе в вооружённых силах РФ, для восстановления физической формы в любом возрасте, в результате перенесенных травм и заболеваний, в профессиях, где требуется устойчивость в психологическом плане.

Педагогическая целесообразность программы. Реализация программы создает условия для изменения качества жизни учащихся, так как приобщает их к здоровому образу жизни, содействует разностороннему развитию личности, воспитывает патриотизм и готовность к защите Отечества.

Регулярные занятия будут способствовать потребности и умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, научат планировать свои действия и время.

Педагог достигает поставленных задач через организацию деятельности подростков «в команде». Посредством занятий педагог формирует у подростков такие качества, как самостоятельность, обдуманность действий, планирование результата, взаимовыручка.

Через увлечение гиревым спортом учащиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, акцентировать свое внимание на здоровье и достижении успехов в спорте, учебе. В жизни появится цель, стремления, а это важно в современном мире.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 14 до 22 лет.

Цель программы: создание условий для разностороннего и гармоничного развития личности, формирования здорового образа жизни через укрепление здоровья, овладение навыками гиревого спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей развития гиревого спорта и достижениями выдающихся спортсменов России и мира;
- познакомить с правилами гиревого спорта;
- обучить основам техники и тактическим приемам гиревого спорта;
- обучить терминологии, принятой в гиревом спорте;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях гиревым спортом.

Развивающие:

- развить знания по анатомическому строению человека;
- развить знания о личной гигиене подростка;

- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику соперника);
- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений);
- совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении различных упражнений;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- развить коммуникативные качества: взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание;
- воспитать общечеловеческие качества: трудолюбие, усердие, целеустремленность;
- развить психологическую устойчивость к неудачам и трудностям во время тренировки и соревнований;
- воспитать гордость за спортивные достижения российских атлетов, любовь и гордость за Россию.

Условия реализации программы

Данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения и предназначена для юношей в возрасте 14-22 лет. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

Условия набора

Для обучения по данной программе принимаются все желающие юноши, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гиревым спортом на основании медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в закрытом помещении (спортивном или тренажерном зале), приспособленном к занятиям по силовым видам спорта.

1. Гири-2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32кг, штанги, гантели от 0,5 до 24кг (в количестве по 4 шт. на каждый вес)
2. Тренажеры на все группы мышц – до 25шт.
3. Турник, брусья.
4. Раздевалка, умывальная и душевая комната.
5. Спортивные маты не менее 6 шт.
6. Аппаратура для просмотра видеозаписей, фильмов.
7. Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы

предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Формы и режим занятий

Основными формами являются: групповые учебные и тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический контроль. Занятия могут проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю), 144 часа в год.

Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

При реализации программы количество часов в году обучения меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

—овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

—освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании учащийся будет

знать:

историю возникновения и развития гиревого спорта в мире и России;

- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- основные понятия и терминологию гиревого спорта;
- технические и тактические приемы гиревого спорта;
- правильное обозначение жестов судьи;
- систему ведения протокола и начисление очков;
- необходимый минимум правил гиревого спорта.

Уметь:

- выполнять рывок гири;
- выполнять толчок гири одной рукой;
- выполнять жим гири одной рукой;
- выполнять подъем двух гирь на грудь;
- выполнять толчок двух гирь с груди;
- выполнять жим двух гирь с груди;
- выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
- выполнять приседания с одной гирей;
- выполнять приседания с двумя гирями;
- выполнять жонглирование с гирей.

Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в тренажерном зале.	1	1	-	
2.	Физическая культура и атлетизм в мире и России, история развития гиревого спорта.	1	1	-	Соревнования
3.	Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся): - силовая гимнастика (упражнения с собственным весом); - атлетическая гимнастика (упражнения с гантелями, штангой, гирями); - упражнения с предметами (медболы, медибары, скакалка).	40	-	40	Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка (СФП): - упражнения с гирями; - упражнения с штангой, сентбэками.	52	2	50	Соревнования
5.	Технические элементы в гиревом спорте. Совершенствование техники упражнений: -упражнения подводящего характера с одной, двумя гирями.	32	2	30	Соревнования
6.	Тактика в гиревом спорте. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.	16	2	14	Соревнования
7.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого часов год:	144	8	136	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в тренажерном зале.	1	1	-	

2	Физическая культура и атлетизм в мире и России, история развития гиревого спорта.	1	1	-	Соревнования
3	Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся: - силовая гимнастика (упражнения с собственным весом); - атлетическая гимнастика (упражнения с гантелями, штангой, гирями); - упражнения с предметами (медболы, медульки, скакалка).	40	-	40	Соревнования
4	Специальная физическая подготовка (СФП): - упражнения с гирями; - упражнения с штангой, сент-бэками.	58	2	56	Соревнования
5	Технические элементы в гиревом спорте. Совершенствование техники упражнений: -упражнения подводящего характера с одной, двумя гирями.	26	2	24	Соревнования
6	Тактика в гиревом спорте. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.	16	2	14	Соревнования
7	Итоговое занятие	2		2	
	Итого часов год:	144	8	136	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 149 от «2» 09 2022г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова

**Рабочая программа
«Гиревой спорт»**

**Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 14-22 года**

Разработчик:
Резонов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Пояснительная записка

Содержание базовых тем программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий.

Теория. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Правила поведения в (спортивном) тренажерном зале.

2. Физическая культура и атлетизм в мире и России, история развития гиревого спорта.

Теория. История развития и возникновения гиревого спорта в мире и России. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Анализ таблиц достижений различных чемпионатов. Справочная литература.

Просмотр видеозаписи важнейших соревнований. Объяснение и анализ соревновательных ситуаций.

3. Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся.

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими учениками.

Практика. Физические упражнения, которые заимствованы из других видов спорта. Упражнения без гирь и упражнения с гирями. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение тренировки с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного подростка.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими учащимися.

Практика. Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

Оценочные и методические материалы

Способы проверки результативности: педагогические наблюдения, тесты на знание правил дорожного движения, анализ выполненных работ, самоконтроль, практические работы, викторины, участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы являются контрольные занятия, соревнования, конкурсы, практическое вождение автомобиля по автодрому.

Учебно-методический комплекс

Формы организации деятельности

Форма занятия – учебно-тренировочный процесс условно разделяется на обучение и тренировку. Тренировка включает в себя разминку, общефизическую подготовку, специальные упражнения. Обучение – беседы (лекции) по теоретическим разделам, темам предусмотренных содержанием программы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.1	Информационные, справочные материалы	1.Инструкции: • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-065-2013; ИОТ-071-2013	
1.2	Научная, специальная, методическая литературы	1. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40. 2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил. 3. Зубов А.З. Гиревой спорт как универсальное средство	1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002-272 с 2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с. 3. Зайцев Ю.М.

		<p>гармоничного развития личности (из опыта работы) // Физическая культура и спорт XXI века: Тезисы V-ой регион. научн.-практ. конф. – Красноярск: [б. и.], 2002. – С. 38.</p> <p>4. Гиревой спорт — 2004: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. - 88 с.</p> <p>5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.</p> <p>6. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 108 с.</p> <p>7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. - 112 с.</p> <p>8. Носов Г.В. Гиревой спорт: учеб. пособие / Г.В. Носов. — Смоленск: СГИФК, 1998- 55с.</p> <p>9. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.</p> <p>10. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб. — метод. пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. — Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. - 67 с.</p> <p>11. Шикунов А.Н. Гиревой спорт как альтернатива традиционным физкультурно-спортивным методикам охраны здоровья обучающихся // Проблемы федерально-региональной политики</p>	<p>Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. — М.: Советский спорт, 1991. - 48 с.</p> <p>4. Петров В.К. Богатырские забавы. Переверзин И.И. Какой вид спорта выбрать. — М.: Знание, 1992. – 121 с.</p> <p>5. Рассказов В.С. Из истории гиревого спорта // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 1992. – № 1. – С. 50-55.</p> <p>6. Рассказов В.С. Удаль молодецкая. (История гиревого спорта). — Липецк: МФГС, 2003. – 34 с.</p> <p>7. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. - М., 1995.</p>
--	--	---	--

		в науке и образовании: Материалы всеросс. научн.-практ. конф. (заочной). – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – С. 136-138.	
2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1	анкеты	1. Выявление уровня самооценки обучающихся	
2.2	опросники	1. Опросник выявления первичных умений и навыков	
2.3	диагностические карты	Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося	
3. Материалы по работе с детским коллективом			
Методики педагогической диагностики коллектива:			
3.1	анкеты	Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива)	
3.2	опросники	Опросник «Мои товарищи»	

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Организация деятельности – групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный,	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Диагностика начальных знаний, умений, навыков. Устный опрос
2.	Физическая культура и атлетизм в мире и России, история развития гиревого спорта.	Организация деятельности – групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный,	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи	Тест-опрос

				турниров.	
3.	Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся.	Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, оценка выполнения заданий учащимися
4.	Специальная физическая подготовка	Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.	Словесный, наглядный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Проверочная тренировка-испытание
5.	Технические элементы в гиревом спорте. Совершенствование техники упражнений.	Организация деятельности – индивидуально-групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
6.	Тактика в гиревом спорте	Организация деятельности – групповая, индивидуальная. Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Схемы. Спортивный инвентарь	Коллективный анализ. Оценка выполнения заданий учащимися
7.	Итоговое занятие. Демонстрация элементов гиревого спорта. Соревнование	Организация деятельности – групповая. Открытое занятие	Репродуктивный,	Спортивный инвентарь	Результаты соревнования

Литература для педагога:

1. Авдучевская (Белинская) Е.П., Баклушинский С.А. Особенности социализации подростка в условиях быстрых социальных изменений // Ценностно-нормативные ориентации старшеклассника. Труды по социологии образования. Том III. Выпуск IV. – М., 1995. – С. 118-132.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
3. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе : научно-популярная литература / И. А. Агапова, М. А. Давыдова. - Москва: Айрис-пресс, 2002. – 224 с. : цв. ил. (Внимание: дети!).
4. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
5. Башкатов И. П. Социально-психологические особенности развития криминогенных групп подростков // Психология и профилактика асоциального поведения несовершеннолетних / Под ред. С. А. Беличевой. – Тюмень: ТГУ, 1985. – С. 15-26.
6. Башкатов И.П. Психология неформальных подростково-молодежных групп. – М., 2000.
7. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 т. - Т.4. - М., 1984.
8. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил.
9. Журавлев В.С. Почему агрессивны подростки // СоцИс. - 2001. – № 2.
10. Зимелева З.А. Психологические условия возникновения и коррекции агрессивного поведения подростков: Автореф. - М., 2002. - 21 с.
11. Зубов А.З. Гиревой спорт как универсальное средство гармоничного развития личности (из опыта работы) // Физическая культура и спорт XXI века: Тезисы V-ой регион. научн.-практ. конф. – Красноярск: [б. и.], 2002. – С. 38.
12. Гиревой спорт — 2004: справочник. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. - 88 с.
13. Гиревой спорт: правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.
14. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации. Автореф. (13.00.04) / В.Н. Гомонов. – Смоленск: СГИФК, 2000. - 26 с.
15. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
16. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.

17. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 197 с.
18. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. – Часть I Механика / В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. – 120 с.
19. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. – Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения / В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. – 120 с.
20. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.: ил.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
22. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.
23. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
24. Носов Г.В. Гиревой спорт: учеб. пособие / Г.В. Носов. – Смоленск:СГИФК, 1998- 55с.
25. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
26. Поваров, К. С. Миссия к детям: формы и методы работы с детьми и молодёжью по программам духовно-нравственного и военно-патриотического воспитания / К. С. Поваров. – Москва: ИЭОПГКО, 2007. – 144 с. (Обретенное поколение).
27. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.
28. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. — Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. - 33 с.
29. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб. — метод. пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. - 67 с.
30. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2003. – 24 с.
31. Шикунов А.Н. Гиревой спорт как альтернатива традиционным физкультурно-спортивным методикам охраны здоровья учащихся // Проблемы федерально-региональной политики в науке и образовании:

Материалы всеросс. научн.-практ. конф. (заочной). – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – С. 136-138.

32. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М: Физкультура и спорт, 2000. – 320 с.

Литература для учащихся:

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002- 272 с

2. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью: Система физического развития (1911 год, Москва) / Подгот. Ю. Шапошников // Спортивная жизнь России. – 1997 – № 11– С. 19-20

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

4. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. — М.: Советский спорт, 1991. -48 с.

5. Мазур А. Король гирь: [О русском борце Петре Федотовиче Крылове] // Спортивная жизнь России. – 2001. – № 4. – С. 30-33.

6. Петров В. Богатырские забавы // Спорт в школе. – 1997. – № 16. – С. 14-15; № 18. – С. 14-15.

7. Петров В.К. Богатырские забавы. Переверзин И.И. Какой вид спорта выбрать. – М.: Знание, 1992. – 121 с.

8. Рассказов В.С. Богатырям России // Спортивная жизнь России. – 1992. – № 3. – С. 15-16.

9. Рассказов В.С. Из истории гиревого спорта // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 1992. – № 1. – С. 50-55.

10. Рассказов В.С. Удаль молодецкая. (История гиревого спорта). – Липецк: МФГС, 2003. – 34 с.

11. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / Под ред. И.В. Дубровиной. – Новгород, 1995.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 144 от «2» 09 20 22 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Гиревой спорт»**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 14-22 года

Разработчик:
Резонов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за

достижения страны;

- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;

- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

Календарный план воспитательной работы объединения «ГИРЕВОЙ СПОРТ» на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
4.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги

5.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
6.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
9.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
10.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
11.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2022, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
12.	Беседы об искусстве	октябрь 2022, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
13.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
14.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
15.	Игровая программа «Климат перемен»	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
16.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
17.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
18.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
19.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
20.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги

	общественных местах города.			
21.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
23.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
24.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
26.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
27.	Молодежная просветительская акция «Круги по воде»	22.03.2023- 30.03.2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
29.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
30.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
31.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	Обучающиеся педагоги
32.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги

33.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2023		Обучающиеся педагоги
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
35.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	Обучающиеся педагоги