

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
УГЛИЧСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАССМОТРЕНА:

на заседании научно-методического
совета ГПОУ ЯО Угличского
индустриально-педагогического
колледжа

Протокол № 1 от
«24» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОУ ЯО Угличского
индустриально-педагогического
колледжа


Т.М. Смирнова


**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Основы поинга»**

Срок реализации: 5 месяцев

Направленность: физическое воспитание

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Автор-составитель:
Морозов Алексей Николаевич,
преподаватель методической цикловой
комиссии дисциплин физического воспитания

Углич, 2024 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
УГЛИЧСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАССМОТРЕНА:

на заседании научно-методического
совета ГПОУ ЯО Угличского
индустриально-педагогического
колледжа

Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОУ ЯО Угличского
индустриально-педагогического
колледжа

_____ Т.М. Смирнова

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Основы поинга»**

Срок реализации: 5 месяцев

Направленность: физическое воспитание

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Автор-составитель:
Морозов Алексей Николаевич,
преподаватель методической цикловой
комиссии дисциплин физического воспитания

Углич, 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы поинга»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»; Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области Угличский индустриально-педагогический колледж

Автор-составитель:

(подпись)

Морозов А.Н.
преподаватель
методической
цикловой комиссии
дисциплин
физического
воспитания

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Поинг – это современный вид жонглирования, в котором в качестве реквизита используются шары на веревках, которые держат в руках и крутят в различных направлениях. Занятия поингом являются эффективным средством для развития координационных способностей. Хорошая координация движений позволяет быстрее приспосабливаться к новым задачам, ориентироваться в ситуации, принимать решения.

Занятия поингом развивают координацию движений, концентрацию внимания, чувство равновесия, активизируют взаимодействие обоих полушарий головного мозга, развивают не доминантное полушарие мозга, что благотворно сказывается на развитии детей, стимулируют творческие процессы, повышают интеллектуальные способности.

Развитие двигательного анализатора помогает совершенствовать ловкость, что существенно для письма, рисования, танцев и игры на музыкальных инструментах, способствует своевременному речевому развитию. Систематические упражнения по тренировке движений рук и пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Программа «Основы поинга» предназначена, преимущественно, для студентов I-IV курсов специальностей: «Физическая культура», «Дошкольное образование» и «Обучение в начальных классах», получающих среднее профессиональное образование.

В этой программе обучающиеся будут изучать основы поинга, включая технику выполнения отдельных элементов, принципы поинга, особенности методики обучения, основы техники безопасности.

Изучение Программы «Основы поинга» будет способствовать приобретению практических умений, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель: создание условий для раскрытия творческих способностей обучающихся, повышение интеллектуального уровня и совершенствование физического развития через обучение поингу, приобретение необходимых навыков для организации занятий с детьми, знания в области методики обучения поингу.

Задачи:

Образовательные:

1. Сформировать представление о реквизите «пои».
2. Сформировать представление о различных техниках кручения пои, обучить выполнению базовых элементов поинга.
3. Сообщить (передать) базовые знания по методике обучения поингу.

4. Сформировать у обучающихся продуктивные и рецептивные умения и навыки, необходимые для использования поинга в трудовой деятельности, связанной с работой с детьми.

Оздоровительно - развивающие:

1. Развивать координационные способности, гибкость, выносливость, точность.
2. Способствовать общему оздоровлению организма.

Воспитательные:

1. Воспитывать смелость, решимость, активность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку и трудолюбие.
2. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
3. Развивать творческие способности.

1.3. Уровень начальной подготовки

Категория слушателей: студенты 1-4 курсов, получающие среднее профессиональное образование.

1.4. Форма обучения

Обучение данной программы проходит в очном формате. В программе достаточно много времени отводится на практические занятия: обучение технике базовых элементов поинга, составление комплексов различного уровня сложности, подбор музыкального сопровождения.

1.5. Срок и режим реализации

5 месяцев, трудоемкость обучения – 36 часов. Из них 1 ч. - теория, 30 ч. - практика и 5 ч. отведено промежуточному и итоговому контролю. В группах занятия длятся в течение 45 минут.

1.6. Особенности комплектования групп

Отбор обучающихся свободный, по желанию. Число в группах – 10-15 человек. Обучающиеся занимаются 2-3 раза в неделю.

2. Учебный план и календарный учебный график

2.1. Учебный план

№	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. или итог. контроль	
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводное занятие. Что такое поинг,	1	1	-	-	входная диагностика

	история возникновения. Значение для физического развития человека. Содержание и особенности учебного курса					
2	Тема 1. Базовые принципы кручения	2	-	2	-	
3	Тема 2. Базовые формы	1	-	1	-	-
3.1	Базовые формы в боковых, фронтальных, горизонтальных плоскостях. Принципы разворотов.	1	-	1	-	-
4	Тема 3. «Цветы»	3	-	3	-	-
4.1	«Цветы» 1-я и 2-я формы	1	-	1	-	-
4.2	«Цветы» 3-я и 4-я формы. Инспин цветы	2	-	2	-	-
5	Тема 4. «Восьмерки»	3	-	3	-	-
5.1	2-х, 3-х битные восьмерки, восьмерки с раскрытием, прямая и обратная восьмерки	3	-	3	-	-
6	Тема 5. «Бабочки»	2	-	2	-	-
6.1	Прямая и обратная бабочка, над головой, попеременные и одновременные бабочки, шагающая бабочка.	2	-	2	-	-
7	Тема 6. Комбинация «Цветы+восьмерки+бабочки»	2	-	1	1	зачет
8	Тема 7. «Волны»	2	-	2	-	
8.1	«Волна» в 1-й, 2-й, 3-й, 4-й формах, развороты	2	-	2	-	-
9	Тема 8. «Мельница»	2	-	2		-
9.1	«Мельница» прямая и обратная, развороты	2	-	2	-	-

10	Тема 9. «Гиганты»	2	-	1	1	зачет
10.1	«Гиганты» в 1-й,2-й, 3-й, 4-й формах, развороты	1	-	1	-	-
11	Тема 10. «Маятники»	2	-	2	-	-
12	Тема 11. «Фонтан»	2	-	2	-	-
13	Тема 12. «Остановки»	2	-	1	1	зачет
14	Тема 13. «Базсо», «Штопор»	2	-	2	-	-
15	Тема 14. «Крыло»	2	-	2	-	-
16	Тема 15. Базовые связи	2	-	2	-	-
17	Тема 16. Самостоятельное составление связок	2	-	2	-	-
18	Аттестация по основам поинга (зачет) (в билете: название элементов, которые необходимо выполнить в полной координации)	1	-	-	1	зачет
19	Самостоятельное творческое задание «Подготовка и демонстрация показательного выступления на праздничном мероприятии в образовательной организации»	1	-	-	1	Демонстрация
20	Обратная связь	-	-	-	-	анкета
	ИТОГО	36	1	30	5	-

2.2. Календарный учебный график

Дата, месяц	Наименование модулей/тема	Всего часов	Тип занятия	Форма контроля
21.10	Вводное занятие.	1	лекция	входная диагностика (мои ожидания от курса)
23.10 25.10	Тема 1. Базовые принципы кручения	2	практика	-
28.10	Тема 2. Базовые формы	1	практика	-
1.11 8.11 11.11	Тема 3. «Цветы»	3	практика	-
13.11 15.11 18.11	Тема 4. «Восьмерки»	3	практика	-
22.11 25.11	Тема 5. «Бабочки»	2	практика	-
29.11 2.12	Тема 6. Комбинация «Цветы+восьмерки+ бабочки»	2	практика	зачет
4.12 9.12	Тема 7. «Волны»	2	практика	-
11.12 13.12	Тема 8. «Мельница»	2	практика	-
16.12 20.12	Тема 9. «Гиганты»	2	практика	зачет
13.01 17.01	Тема 10. «Маятники»	2	практика	-
20.01 24.01	Тема 11. «Фонтан»	2	практика	-
27.01 31.01	Тема 12. «Остановки»	2	практика	зачет
3.02 7.02	Тема 13. «Базсо», «Штопор»	2	практика	-
10.02 12.02	Тема 14. «Крыло»	2	практика	-
17.02	Тема 15. Базовые связи	2	практика	

21.02				
24.02 26.02	Тема 16. Самостоятельное составление связок	2	практика	-
3.03	Аттестация по основам поинга	1	-	зачет
17.03	Самостоятельное творческое задание «Подготовка и демонстрация показательного выступления на праздничном мероприятии в образовательной организации»	1	-	Демонстрация
17.03	Обратная связь	-	-	анкета
	ИТОГО	36	-	-

3. Содержание программы

Вводное занятие (1 ч.)

Лекция 1: Что такое поинг, история возникновения. Техника безопасности. Значение для физического развития человека. Содержание и особенности учебного курса.

Входная диагностика.

Тема 1. Базовые принципы кручения (2 ч.)

Практическое занятие: Положение рук, плоскости кручения, направление кручения.

Тема 2. Базовые формы (1 ч.)

Практическое занятие: Базовые формы в боковых, фронтальных, горизонтальных плоскостях. Принципы разворотов.

Тема 3. «Цветы» (3 ч.)

Практическое занятие: Элемент «Цветы» в четырех формах. Подводящие упражнения.

Тема 4. «Восьмерки» (3 ч.)

Практические занятия: 2-х, 3-х битные восьмерки, восьмерки с раскрытием, прямая и обратная восьмерки. Подводящие упражнения. Переходы между восьмерками.

Тема 5. «Бабочки» (2 ч.)

Практическое занятие: Прямая и обратная бабочка, над головой, попеременные и одновременные бабочки, шагающая бабочка.

Тема 6. Комбинация «Цветы+восьмерки+ бабочки» (2 ч.)

Практическое занятие: Выполнение комбинации из ранее изученных элементов.
Зачет.

Тема 7. «Волны» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементу «Волна» в 1-й и 2-й формах. Положение кистей

Тема 8. «Мельница» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементу «Мельница». С раскрытием, с разворотом.

Тема 9. «Гиганты» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементу «Гиганты». Использование элемента во всех формах, включение в связки. Развороты.

Зачет.

Тема 10. «Маятники» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементу «Маятники». Подводящие упражнения.

Тема 11. «Фонтан» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементу «Фонтан». 3-х и 4-х битный фонтаны. Включение элемента в связки.

Тема 12. «Остановки» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементу «Остановки». Подводящие упражнения.

Зачет.

Тема 13. «Базсо», «Штопор» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементам «Базсо» и «Штопор». Прямое и обратное направление. Комбинации с ранее изученными элементами.

Тема 14. «Крыло» (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение элементу «Крыло». Фронтальная и боковая плоскость.

Тема 15. Базовые связки (2 ч.)

Практическое занятие: Обучение базовым связкам.

Тема 16. Самостоятельное составление связок (2 ч.)

Практическое занятие: Повторение ранее изученных элементов и составление связок на их основе. Подбор музыкального сопровождения.

Аттестация по основам поинга (зачет) (в билете: название элементов, которые необходимо выполнить в полной координации) (1 ч.)

Самостоятельное творческое задание «Подготовка и демонстрация показательного выступления на праздничном мероприятии в образовательной организации» (1 ч.)

Обратная связь. Заполнение анкеты удовлетворенности данной программой.

4. Ожидаемые результаты

Планируемым результатом обучения будет освоение теоретических и практических знаний, умений и навыков, а также формирование у обучающихся ключевых компетенций – когнитивной, коммуникативной, информационной, социальной, ценностно-смысловой, личностного самосовершенствования.

В результате освоения Программы, обучающиеся должны достигнуть следующей подготовленности:

Знать:

- основы поинга на базовом уровне;
- используемую терминологию;
- основы методики обучения базовым элементам поинга.

Уметь:

- самостоятельно пользоваться информационно-справочными материалами, в том числе в сети Интернет;
- пользоваться видеороликами и иными обучающими материалами для расширения навыков владения поингом;
- организовать занятие по обучению основам поинга;
- составить комбинации элементов поинга и демонстрировать их в полной координации;
- уметь подбирать музыкальное сопровождение для демонстрации комбинаций и связок.

Владеть:

- техникой выполнения базовых элементов поинга

5. Контрольно-измерительные материалы

Пример входной диагностики (мои ожидания от курса)

1. Почему Вы решили изучать курс «Основы поинга»?
2. Слышали ли вы раньше о поинге, как о направлении фитнеса?
3. Что Вы ждете от данного курса?
4. Готовы ли Вы в дальнейшем участвовать в разработке и корректировке данного курса?

Пример анкеты «Обратная связь» после завершения курса

1. Какие темы вызвали у Вас наибольший интерес?

2. С какими трудностями Вы столкнулись при изучении данного курса? Каковы их причины, на Ваш взгляд?

3. Считаете ли Вы, что полученные знания и умения будут полезны в Вашей дальнейшей профессиональной деятельности? Аргументируйте свой ответ.

4. Ваши предложения по совершенствованию курса.

6. Формы аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме зачета (в билете: название элементов, которые необходимо выполнить в полной координации) и защиты творческого задания: «Подготовка и демонстрация показательного выступления на праздничном мероприятии в образовательной организации».

7. Ресурсное обеспечение и список литературы

7.1. Кадровые условия реализации программы

К реализации программы привлекается преподаватель Морозов Алексей Николаевич, а также другие преподаватели, владеющие навыками поинга.

7.2. Материально-технические условия реализации программы

<i>Наименование помещения</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Аудитория	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, флипчарт
Спортивный зал, актовый зал, фойе актового зала	Практические занятия с применением упражнений; зачеты, тестирование	Инвентарь (пои)

7.3. Учебно-методическое обеспечение программы

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий используются следующие наглядные материалы:

Видеобазы ведущих школ и преподавателей поинга в России.

Учебные пособия и профильная литература:

1. Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. – 144 с. – обл. – 60.90 1/16
2. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. М.: «Владос», 2002.
3. Куинджи Н.Н. Валеология; пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. М.: «Аспект Пресс», 2001.
4. Кавтарадзе Д. Н. Обучение и игра. Введение в активные методы обучения. М.: Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. Учебное пособие. М.: Центр гуманитарной литературы «Рон», 2002.
5. Трушкина Л.Ю., Квитко Л.А., Мялицына Е.А., Шадская Т.В. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни /– Ростов н/Д: Феникс, 2002. –352 с. и цв. ил. – пер. – 84x108 1/32.

Профильные сайты:

1. <https://prostopoi.ru/>
2. <https://www.youtube.com/channel/UCCAgm4GRTTqonLeu3m33QOQ>
3. Мария Мазепа, Евгений Лямин. Поинг. Базовый курс. Электронная видео книга. 2008г.
4. Мария Мазепа, Евгений Лямин. Поинг. Продвинутый уровень. Видеоуроки. 2008г