**Методическая разработка №2**

**Программа развития физических способностей.**

1. Выполнила студентка 5 курса, 501 группы, факультета ЛОВС Клюева Дарья Игоревна.
2. Состав занимающихся: девочки 9-10 лет, начальный уровень подготовки.
3. Общая задача: Развивать гибкость, скоростно-силовые и координационные способности для выполнения передачи мяча.

Тест: Спортсмен находится на пересечении боковой линии и линии ворот, ему следует выполнить 2 передачи партнеру, который находится на центральной линии площадки и двигается вдоль этой линии. Передача должна следовать точно в руки партнеру, без отскока от пола.

Критерии оценки:

«5» - 2 точные передачи мяча партнеру;

«4» - 1 передача;

«3» - 0 передач.

|  |  |
| --- | --- |
| Частные задачи | Средства и методы развития физических способностей |
| **1.Проверить и оценить исходный уровень развития гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей:**А. Взрывной силы мышц рук;В. Способность к оцениванию параметров движения;С. Способности мышц пояса верхних конечностей к выполнению движений в максимальном темпе;D.Подвижности в лучезапястных суставах;Е. Подвижности в плечевых суставах; | А. Тест:Бросок теннисного мяча на дальность:«5» - более 20-ти метров;«4» - от 18-ти до 20-ти метров;«3» - от 15-ти до 18-ти метров.В. Тест:Спортсмен находится на пересечении боковой линии и линии ворот, ему следует выполнить 2 передачи партнеру, который находится на центральной линии площадки и двигается вдоль этой линии. Передача должна следовать точно в руки партнеру, без отскока от пола.«5» - 2 точные передачи мяча партнеру;«4» - 1 передача;«3» - 0 передач.С. Тест: В течение 30 сек. передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3м и высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.«5» - 13 и более передач;«4» - 9-11 передач;«3» - менее 9 передач.D. Тест: Оценить при сгибании в лучезапястном суставе расстояние от большого пальца руки до предплечья:«5» - большой палец касается предплечья;«4» - расстояние от большого пальца до предплечья менее 2-х см;«3» - расстояние от большого пальца до предплечья от 2-х до 4 см.Е. Тест: Руки с гимнастической палкой находятся на ширине плеч перед грудью. По команде выполняется выкрут назад прямыми руками. Разница между шириной хвата после выполнения задания и шириной плеч служит показателем подвижности плечевого сустава.«5» - 56 и менее;«4» - 57-62;«3» - 63 и более. |
| **2. Развивать взрывную силу мышц рук** | 1) С.: Передачи набивного мяча весом 0,5 кг одной рукой в парахМ.: Повторный, 3 серии по 20 передач, с интервалами отдыха – 45 сек.2) С.: Подвижная игра «10 передач»М.: Игровой |
| **3.Развивать способность к оцениванию параметров движения** | С.: Передачи мяча на точность в парах, стоя на расстоянии 4 метров друг от друга.М.: Повторный, 4 серии по 15 передач, интервал отдыха 30 с. |
| **4. Развивать способность мышц пояса верхних конечностей к выполнению движений в максимальном темпе** | 1) С.: Передачи мяча в парах на скорость, выполнить 20 передач без потерьМ.: Соревновательный2) С.: Подвижная игра «10 передач»М.: Игровой |
| **5.Развивать подвижность в лучезапястных суставах** | 1) С.: Круговые движения кистямиМ.: Кратковременной равномерной тренировки2) С.: Ведение мяча на месте (рука прямая, локоть не сгибать, работает только кисть)М.: Повторный, 2 серии по 30 сек., с интервалом отдыха – 15 сек. |
| **6.Развивать подвижность в плечевых суставах** | С.: Вращения прямых рук вперед и назадМ.: Повторный, 3 серии по 15 раз, с интервалом отдыха – 10 сек. |
| **7. Проверить и оценить достигнутый уровень гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей:**А. Взрывной силы мышц рук;В. Способность к оцениванию параметров движения;С. Способности мышц пояса верхних конечностей к выполнению движений в максимальном темпе;D.Подвижности в лучезапястных суставах;Е. Подвижности в плечевых суставах. | А. Тест:Бросок теннисного мяча на дальность:«5» - более 20-ти метров;«4» - от 18-ти до 20-ти метров;«3» - от 15-ти до 18-ти метров.В. Тест:Спортсмен находится на пересечении боковой линии и линии ворот, ему следует выполнить 2 передачи партнеру, который находится на центральной линии площадки и двигается вдоль этой линии. Передача должна следовать точно в руки партнеру, без отскока от пола. «5» - 2 точные передачи мяча партнеру;«4» - 1 передача;«3» - 0 передач.С. Тест: В течение 30 сек. передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3м и высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.«5» - 13 и более передач;«4» - 9-11 передач;«3» - менее 9 передач.D. Тест: Оценить при сгибании в лучезапястном суставе расстояние от большого пальца руки до предплечья:«5» - большой палец касается предплечья;«4» - расстояние от большого пальца до предплечья менее 2-х см;«3» - расстояние от большого пальца до предплечья от 2-х до 4 см.Е. Тест: Руки с гимнастической палкой находятся на ширине плеч перед грудью. По команде выполняется выкрут назад прямыми руками. Разница между шириной хвата после выполнения задания и шириной плеч служит показателем подвижности плечевого сустава.«5» - 56 см и менее;«4» - 57-62 см;«3» - 63см и более. |