

## Спортивный клуб «Готов к труду и обороне!»

### 10 класс

**Техника и тактика бега на длинные дистанции.** Бег 500-1000м. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Бег на результат. Сдача контрольного норматива.

**Техника бега на короткие дистанции.** Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

**Кросс по пересеченной местности.** Ускорение 60,100м. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Бег на короткие дистанции на результат.

**Обучение финальному усилию в метании с места.** Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Обучение разбегу в метании малого мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.

**Работа рук и ног в попеременных ходах** на короткой дистанции. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге. Перемещения по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000 км. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции в полной координации. 1ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2ступень – 3км на время или 5км без учета времени. Сдача норматива.

**Прыжки из различных** и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат. 1и 2 ступень – прыжки с места на результат.

**Упражнения на развитие гибкости** с помощью партнера. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

**Контрольные нормативы по ГТО.**

