

## Работа ВПК Вымпел

осуществляется в режимах онлайн и оффлайн через электронные средства связи по расписанию, доступному на специальной странице сайтов по ссылкам

### График проведения тренировок.

Дата тренировок	Темы, задания для выполнения	Электронная информационная среда образовательного процесса
27.09	<p>1. Повторить правила поведения при стрельбе в тире. <a href="https://sscstreleckiy.jimdofree.com/правила-поведения-и-безопасного-обращения-с-оружием-в-стрелковом-тире/">https://sscstreleckiy.jimdofree.com/правила-поведения-и-безопасного-обращения-с-оружием-в-стрелковом-тире/</a></p> <p>2. Выполнить Табату-тренировки <b>2 КРУГА</b> по 8 подходов (4 минуты), пауза между кругами 5 минут. В паузе между подходами выполнять дыхательные упражнения для восстановления дыхания.</p>	Расписание занятий <a href="https://ntpk2.ru/content/raspi-sanie-kruzhkov-sekcij-i-klubov">https://ntpk2.ru/content/raspi-sanie-kruzhkov-sekcij-i-klubov</a> Воспитательная работа
29.09	<p>1. Государственная символика России и её история. <a href="https://kmariinka.ru/index.php?option=com_k2&amp;view=item&amp;layout=item&amp;id=1757">https://kmariinka.ru/index.php?option=com_k2&amp;view=item&amp;layout=item&amp;id=1757</a></p> <p>2. Выполнить комплекс силовых упражнений <b>2 КРУГА</b>. Если ноги держать некому, то можно использовать различные предметы мебели (диван, кровать).</p>	
03.10	<p>1. Повторить правила поведения при стрельбе в тире. <a href="https://sscstreleckiy.jimdofree.com/правила-поведения-и-безопасного-обращения-с-оружием-в-стрелковом-тире/">https://sscstreleckiy.jimdofree.com/правила-поведения-и-безопасного-обращения-с-оружием-в-стрелковом-тире/</a></p> <p>2. Выполнить Табату-тренировки <b>2 КРУГА</b> по 8 подходов (4 минуты), пауза между кругами 5 минут. В паузе между подходами выполнять дыхательные упражнения для восстановления дыхания.</p>	Беседа, вопросы и ответы в социальной сети "ВКонтакте" <a href="https://vk.com/public187933162">https://vk.com/public187933162</a>
05.10	<p>1. Государственная символика России и её история. <a href="https://kmariinka.ru/index.php?option=com_k2&amp;view=item&amp;layout=item&amp;id=1757">https://kmariinka.ru/index.php?option=com_k2&amp;view=item&amp;layout=item&amp;id=1757</a></p> <p>2. Выполнить комплекс силовых упражнений <b>2 КРУГА</b>. Если ноги держать некому, то можно использовать различные предметы мебели (диван, кровать).</p>	Расписание занятий <a href="https://ntpk2.ru/content/raspi-sanie-kruzhkov-sekcij-i-klubov">https://ntpk2.ru/content/raspi-sanie-kruzhkov-sekcij-i-klubov</a> Воспитательная работа
10.10	1. Первая помощь. Виды кровотечений.	

	<a href="https://pikabu.ru/story/vidyi_krovotecheniy_i_pervaya_pomosch_pri_nikh_yeto_vazhno_znat_kazhdomu_4082601">https://pikabu.ru/story/vidyi_krovotecheniy_i_pervaya_pomosch_pri_nikh_yeto_vazhno_znat_kazhdomu_4082601</a> 2.Выполнить Табату-тренировки <b>2 КРУГА</b> по 8 подходов (4 минуты), пауза между кругами 5 минут. В паузе между подходами выполнять дыхательные упражнения для восстановления дыхания.	<a href="https://ntpk2.ru/content/vospitatelnaya-rabota">https://ntpk2.ru/content/vospitatelnaya-rabota</a>
--	---	---

К выходу на очные занятия в военно-патриотическом клубе будут проведены:

1. Контрольные измерения по физической подготовке среди всех курсантов.
- 2, Контрольные вопросы по теоретической подготовке.

### Минимальные требования по физической подготовке

№	Испытания (тесты)	Юноши	Девушки
		минимальный норматив	
1	Силовое тестирование		
	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	
	Прыжок вверх из полного приседа со сменой ног, за 120 секунд	65	50
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), за 60 секунд	20	8
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 120 секунд	50	40
	Смена положения упор присев – упор лёжа и обратно (лягушка), за 60 секунд	17	15
2	Бег на 3000 метров (минуты:секунды)	15:20	Без учёта времени

## 1. Табата-тренировка

Табата-тренировка имеет следующую структуру: **20 секунд максимальная нагрузка, 10 секунд отдых, повторяем этот цикл 8 раз.** Это один табата-раунд, он длится всего лишь 4 минуты, но это будет по-настоящему сумасшедшие 4 минуты! Вы должны выкладываться на все 100%, если хотите получить результат от короткого тренинга. Нагрузка должна быть резкая и взрывная. Фактически, табата – это частный случай высокоинтенсивного интервального тренинга.

Итак, еще раз о структуре табата-раунда на 4 минуты:

- 20 секунд интенсивная нагрузка
- 10 секунд отдых
- Повторяем 8 циклов

Таких 4-минутных табата-раундов может быть несколько в зависимости от общей продолжительности вашей тренировки. Между табата-раундами предполагается отдых в 1-2 минуты. Если заниматься на максимуме, то обычно хватает 3-4 табата-раундов для полноценной нагрузки. В этом случае общая длительность тренировки составит порядка 15-20 минут.



## ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

Вариант 1:

- Прыжки с разведением рук и ног
- Удар ногой вперед назад (по 4 подхода на каждую сторону)
- Боковые прыжки

- Повороты в планке на локтях



### Вариант 2:

- Лыжник
- Бокс
- Прыжки в планке с разведением ног
- Бег с захлестом голени





## ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

### Вариант 1:

- Бег с высоким подъемом колен
- Планка-паук
- Прыжок в широкий присед
- Берпи



### Вариант 2:

- Прыжки на 180 градусов
- Отжимания (можно на коленях)
- Выпады в прыжке
- Подъем ног в планке



## ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА С ГАНТЕЛЯМИ

- Бурпи с тягой гантелей
- Приседания с гантелью (по 4 подхода на каждую сторону)
- Жим гантелей для мышц груди
- Выпад с поворотом корпуса (по 4 подхода на каждую сторону)



## ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА БЕДРА И ЯГОДИЦЫ

- Плиометрический боковой выпад (по 4 подхода на каждую сторону)
- Разведение ног в полуприседе
- Выпады по кругу (по 4 подхода на каждую сторону)
- Сумо-приседание с выпрыгиванием



## ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА ЖИВОТ

- Горизонтальный бег
- Краб
- Ножницы
- Прыжок к животу в планке





## ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА РУКИ, ПЛЕЧИ И ГРУДЬ

- Отжимания для трицепсов (по 4 подхода на каждую сторону)
- Ходьба в планку
- Отжимания вправо-влево (можно выполнять на коленях)
- Планка с касанием плеч

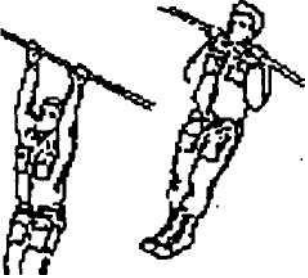







Возможно увеличить или уменьшить продолжительность вашей тренировки или заменить упражнения на более подходящие для вас. Также вы можете варьировать схему выполнения, т.е. не повторять одно и то же упражнение все 4 минуты, а чередовать два или четыре упражнения в одном табата-раунде. Неважно, как вы построите свою тренировку, главное, чтобы вы выполняли каждый подход на своем максимуме.

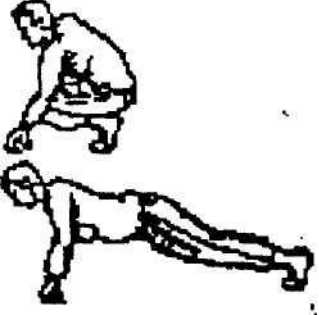
## 2. Комплекс силовых упражнений



## Содержание силовых упражнений и методика проведения:

	<p><b>Упражнение 1. Количество подтягиваний на высокой перекладине в течение 60 секунд.</b> <i>Исходное положение:</i> вис хватом сверху.</p> <p>Сгибая руки, подтянуться подбородком выше грифа перекладины; разгибая руки, опуститься в вис (руки полностью выпрямлены). Положение вися фиксируется в течение 1 секунды. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися. По команде судьи, спортсмен приступает к выполнению упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p><b><u>Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;</li><li>• подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);</li><li>• широкий хват при выполнении исходного положения;</li><li>• отсутствие фиксации менее 1 секунды исходного положения;</li><li>• совершение «маятниковых» движений с остановкой;</li><li>• при принятии исходного положения руки спортсмена согнуты в локтевых суставах;</li><li>• участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);</li><li>• при движении вверх у спортсмена ноги согнуты в коленных суставах;</li><li>• явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.</li></ul> <p>При объявлении третьего замечания о некачественном выполнении упражнения судья останавливает спортсмена, и ему в зачёт считают результат на момент снятия.</p>
	<p><b>Упражнение 2. Прыжки вверх со сменой ног в течение 120 секунд.</b> <i>Исходное положение:</i> присед (одна нога спереди, другая немного сзади, как показано на рисунке); стопа передней ноги полностью прижата к земле, нога, находящаяся сзади, касается земли подушечками пальцев, пятка земли не касается; руки сцеплены в замок за головой.</p> <p>По команде судьи спортсмен приступает к выполнению упражнения. Прыжок не очень высокий, но до полного выпрямления ног и туловища, присед полный. После каждого прыжка положение ног меняется.</p> <p><b><u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• расцеплены руки из-за головы;</li><li>• во время движения вверх нет полного выпрямления ног в коленных суставах;</li><li>• во время движения вверх не происходит отрыв ступней ног от земли;</li><li>• в положении приседа нет касания пяткой одноимённой ягодицы;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>отдых, стоя на одном или двух коленях.</b></li> </ul> <p>При объявлении третьего замечания о некачественном выполнении упражнения судья останавливает спортсмена, и ему в зачёт считают результат на момент снятия.</p>
 	<p><b>Упражнение 3. Сгибание рук в упоре лёжа в течение 60 секунд.</b>  <i>Исходное положение:</i> упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Судья стоит перед спортсменом, и его предплечье лежит на земле ладонью вверх так, чтобы в момент сгибания рук спортсменом его грудь касалась руки судьи.</p> <p>По команде судьи спортсмен приступает к выполнению упражнения. Сгибание рук глубокое, полное; выпрямление рук также полное, туловище прямое.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p><b><u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;</li> <li>• грудь спортсмена при полном сгибании рук не касается руки судьи;</li> <li>• отсутствие фиксации на 1 секунду в исходном положении;</li> <li>• одновременное разгибание рук;</li> <li>• касание коленями пола;</li> <li>• упражнение выполняется волной и движениями в пояснице;</li> <li>• не полностью происходит сгибание или выпрямление рук;</li> <li>• спортсмен отдыхает, касаясь коленями пола.</li> </ul> <p>При объявлении третьего замечания о некачественном выполнении упражнения судья останавливает спортсмена, и ему в зачёт считают результат на момент снятия.</p>
<p><b>После выполнения этих упражнений спортсмену предоставляется отдых 10 минут. В это время секундант имеет право на оказание помощи спортсмену.</b></p>	
 	<p><b>Упражнение 4. Сгибание туловища в течение 120 секунд.</b>  <i>Исходное положение:</i> лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой, локти касаются земли. По команде судьи спортсмен сгибает туловище со скручиванием (выход в положении сидя, с обязательным касанием локтем противоположного колена: правым локтем левого колена, в следующий раз наоборот). Ноги держит и прижимает к полу судья.</p> <p><b><u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расцепление рук из-за головы;</li> <li>• нет касания локтями земли;</li> <li>• нет касания локтями коленей;</li> <li>• нет скручивания при касании локтями коленей.</li> </ul> <p>При объявлении третьего замечания о некачественном</p>

	<p>выполнении упражнения судья останавливает спортсмена, и ему в зачёт считают результат на момент снятия.</p>
	<p><b>Упражнение 5. Переход из положения упора присев в положение упор лежа и обратно в течение 60 секунд.</b>  <i>Исходное положение:</i> упор присев. Рука судьи находится на уровне рук спортсмена. Судья считает количество касаний коленями спортсмена своей руки. По команде судьи спортсмен приступает к выполнению упражнения. При переходе в положение упор лежа ноги совершают движение назад и в стороны, на ширину плеч до полного выпрямления. Судья считает упражнение выполненным, если спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в крайнем положении (упор лёжа) развёл на ширину плеч и полностью выпрямил ноги;</li> <li>• в исходном положении (упор присев) произвёл касание коленями руки судьи.</li> </ul> <p><b><u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нет касания коленями руки судьи;</li> <li>• нет полного выпрямления ног;</li> <li>• ноги совершают движение не назад, а в стороны;</li> <li>• отдых с опорой на одно или два колена.</li> </ul> <p>При объявлении третьего замечания о некачественном выполнении упражнения судья останавливает спортсмена, и ему в зачёт считают результат на момент снятия.</p>