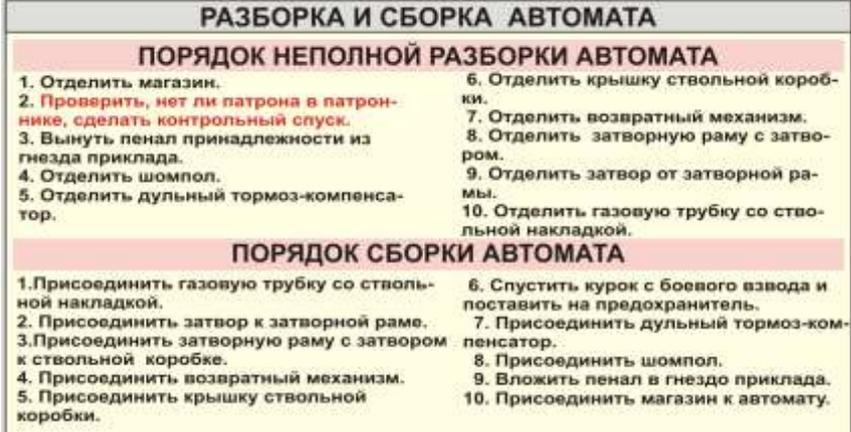


Работа ВПК Вымпел

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

<p>17.11 (вт)</p>	<p>1. Закрытый, открытый переломы. https://www.activ43.ru/materialy/medicina/perelomy 2. ОФП: юноши – отжимание за 1 мин, четыре подхода, девушки – пресс за 1 мин, четыре подхода. 4. Повторение формального комплекса упражнений – «ката».</p>
<p>19.11 (чт)</p>	<p>1. Правила наложения жгута. 2. ОФП: юноши – отжимание, девушки – пресс. 3. Повторение формального комплекса упражнений – «ката».</p>
<p>24.11 (вт)</p>	<p>Повторяем порядок сборки и разборки автомата</p>  <p>The image shows a two-page instruction manual for the disassembly and assembly of an automatic rifle. The top page is titled 'РАЗБОРКА И СБОРКА АВТОМАТА' and contains a section 'ПОРЯДОК НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКИ АВТОМАТА' with 10 numbered steps. The bottom page is titled 'ПОРЯДОК СБОРКИ АВТОМАТА' and contains 10 numbered steps. The instructions are in Russian and cover the removal and reattachment of various components like the magazine, trigger guard, gas tube, and bolt carrier group.</p>
<p>26.11 (чт)</p>	<p>Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание приемов и действий при выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. • Изучение техники метания гранат (муляжей) стоя с места, в движении, с колена и лежа. <p>Ссылка на видеоролик по теме : https://www.youtube.com/watch?v=-k3nLDZ4c7Y (звук с 2:25 мин).</p>
<p>01.12 (вт)</p>	<p>Тренировки в выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий и метании гранаты Ф-1 на дальность. Ссылка на видеоролик по теме: https://www.youtube.com/watch?v=sUN3_bvYG9o</p>