

Работа ВПК Вымпел

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

Дата тренировок	Темы, задания для выполнения	Электронная информационная среда образовательного процесса
27.10.20 (вт)	1. Повторить Города-Герои (Крепость). https://histrf.ru/biblioteka/b/goroda-ghieroi-cto-eto-takoie 2. Военные этапы ВОВ. https://obrazovaka.ru/istoriya/osnovnye-etapy-velikoy-otechestvennoy-voyny.html 3.ОФП: юноши – отжимание за 1 мин, три подхода, девушки – пресс за 1 мин, три подхода. 4. Повторение формального комплекса упражнений – «ката».	Беседа, вопросы и ответы в социальной сети "ВКонтакте" https://vk.com/public187933162
29.10.20 (чт)	1. Государственная символика России и её история. https://kmariinka.ru/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=1757 2. Звания военнослужащих. https://voinskayachast.net/articles/voinskie-zvaniya-rossiyskoy-armii 3.ОФП: юноши – отжимание за 1 мин, три подхода, девушки – пресс за 1 мин, три подхода. 4. Повторение формального комплекса упражнений – «ката».	
03.11.20 (вт)	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».	
05.11.20 (чт)	1.Правила наложения жгута. 2.ОФП: юноши – отжимание, девушки – пресс. 3. Повторение формального комплекса упражнений – «ката».	Воспитательная работа https://ntpk2.ru/content/vospitatelnaya-rabota
10.11.20 (вт)	1. Элементы строя и строевые термины. Выход из строя и возвращение в строй. https://topuch.ru/stroevoy-ustav-vs-rf/index3.html 2. Порядок сборки и разборки автомата. 3.ОФП: юноши – отжимание за 1 мин, четыре подхода, девушки – пресс за 1 мин, четыре подхода. 4. Повторение формального комплекса упражнений – «ката».	
12.11.20 (чт)	1. Первая помощь. Виды кровотечений. https://pikabu.ru/story/vidyi_krovotcheniy_i_pervaya_pomos_hch_pri_nikh_yeto_vazhno_znat_kazhdomu_4082601 2.Сердечно-лёгочная реанимация. https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/118 3.ОФП: юноши – отжимание за 1 мин, четыре подхода, девушки – пресс за 1 мин, четыре подхода. 4. Повторение формального комплекса упражнений – «ката».	