**Кондрашин Е.А. – Рукопашный бой**

**23 марта по 20 апреля.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия | Тема занятия  | Часы  | Ссылка на методические разработки |
| 23.03 | Удары по боксерским мешкам*с применением дистанционных технологий* | 17:20 – 17:50 18:00 – 18:30 | https://drive.google.com/open?id=1qcyxcP3gwFakH\_30DxWAoL4rabXXhHCu |
| 25.03  | Серия ударов руками*с применением дистанционных технологий* | 17:20 – 17:50 18:00 – 18:30 | https://drive.google.com/open?id=1KBqDD7b6-DFd6CiDR1FpDW6\_oaQxgNdY |
| 6.04 | Борьба. Освобождение от захватов. Броски.*с применением дистанционных технологий* | 17:20 – 17:50 18:00 – 18:30 | https://drive.google.com/open?id=1XVlG\_XWusk7FO4HfEE4kkvkPcYTOkmhe |
| 8.04 | Броски: через бедро, голову, задняя подножка.*с применением дистанционных технологий* | 17:20 – 17:50 18:00 – 18:30 | https://drive.google.com/open?id=1xKsYyj1dBUFS\_VPqSexO5wff7eJoRh1c |
| 13.04 | Борьба. Спарринг по 3 минуты.*с применением дистанционных технологий* | 17:20 – 17:50 18:00 – 18:30 | https://drive.google.com/open?id=1s9Zc-ZrnAbITxbvmmnxQJc7BKJzCPeA4 |
| 15.04 | Болевой приём на кисть и запястье.*с применением дистанционных технологий* | 17:20 – 17:50 18:00 – 18:30 | https://drive.google.com/open?id=1pJVHJ9s1ezJb2P43mu6HhOLqYAqmurKV |
| 20.04 | Болевой приём на локтевой сустав и плечо.*с применением дистанционных технологий* | 17:20 – 17:50 18:00 – 18:30 | https://drive.google.com/open?id=1qVQXsrJPPSZ3i7rb3nmvuUdDDbO1gQl6 |

Обратная связь- переписка и фото https://drive.google.com/open?id=1r-09jaLBxzjZjymq02OKJFD4IaQo7Vvd