**Дополнительная общеобразовательная программа «Чёрный пояс»**

(2 год обучения)

Педагог дополнительного образования –

**Корчагин Павел Александрович**

14.05.2020

Тема занятия

**«Силовая тренировка со стулом»**

1. Подготовительная часть занятия

Разминка

<https://drive.google.com/open?id=1nBf2slMGDrPVEuiACJCbZHkq7UZz0X0S>

1. Основная часть занятия

Силовая тренировка

<https://drive.google.com/open?id=1Ps5gAdY_pU5DMKNjUEE_yIa2fEZ9md2I>

1. Заключительная часть занятия

Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку

<https://drive.google.com/file/d/1BDMM8i4p1NSJ9ahg7uGgWZuejHCbnYQ_/view?usp=sharing>