**Дополнительная общеобразовательная программа «Чёрный пояс»**

(2 год обучения)

Педагог дополнительного образования –

**Корчагин Павел Александрович**

22.05.2020

Тема занятия

**«Соревнования»**

1. Подготовительная часть занятия

Разминка

<https://drive.google.com/open?id=1b56yBFjNyGpKqVY2d6A69sFKB4W8nsRr>

1. Основная часть занятия

Контрольная тренировка

<https://drive.google.com/open?id=1Fv3Tt4is1dz8eYNq2aLqrIXNeyera4kc>

1. Заключительная часть занятия

Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку 15-20 минут