**Занятие**

**объединения «Спортивные игры» 31.01.2022**

**Тема:** «Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры».



Лучшие упражнения, для повышения своих функциональных возможностей организма будут:

Упор присев — упор лежа

Прыжки в высоту

Отжимания

Одновременный жим двух гирь

Подтягивания

Отжимания от брусьев

Становая тяга с весом 50-60% от максимума на количество повторений

Прыжки на скакалке



Все упранения выполняются 1 минуту



