



**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**



Где здоровье – там красота!
И смекалка нужна, и закалка
важна.

Солнце, воздух и вода – наши
верные друзья.

Холода не бойся, сам по пояс
мойся.

Цель физической культуры:
быть здоровым и с фигурой.

Здоровым – всё здорово!

Кто спортом занимается,
тот силы набирается.

Каждый кузнец своего
ЗДОРОВЬЯ!

* * *

В такой тяжёлой трудной жизни

Без спорта просто нет житья

Ведь в спорте всё наше здоровье

И мы без спорта никуда.

И даже в песне говорится,

Что если хочешь быть здоров

Ты спортом чаще занимайся

И позабудь про докторов

Что может быть полезней спорта?

Здоровье, бодрость и успех

Вам обеспечит спорт сумеет

На несколько десятков лет.



Подготовил:

учитель физической культуры
БОУ СОШ №2 МО Динской район
Завертанный Дмитрий Васильевич
8 (962) 762 56 38

<http://zavertaniyyy.wixsite.com/zavertaniy>



БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА»

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

*Спорт – это жизнь, а жизнь – это
дорога. Выбери правильный путь!*

станция Динская
2017 год

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Кросс - бег по пересечённой местности, или (кросс кантри рейс или кросс кантри раннинг - «бег по пересечённой местности») - одна из дисциплин лёгкой атлетики.



История

Родиной кросса является Англия.

История бега по пересечённой местности началась с игры *заяц и собаки*. Суть игры состояла в том, что один бегун или группа бегунов бежала и бросала на землю кусочки бумаги, а вторая группа должна была бежать за ними по следу от разбросанной бумаги.

Первые официальные соревнования по кроссу состоялись в школе по регби в 1837 году.

Национальные первенства стали проходить с 1876 года. На первый чемпионат вышло 32 бегуна, но позже забег признали недействительным.

В качестве официальной дисциплины кросс проводился на олимпийских играх 1904, 1912, 1920 и 1924 годов. Наиболее известным бегуном того времени был Пааво Нурми, который выиграл четыре золотые олимпийские медали из девяти именно в кроссе.

Перед началом занятия по кроссу необходимо сделать хорошую разминку.

1. Равномерный бег в медленном темпе 5 минут.

2. Обще-развивающие упражнения на месте или у шведской лестнице.

3. Специально беговые упражнения:

- Бег с захлестом голени;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с прямыми ногами;
- Прыжки с ноги на ногу;
- Свободное ускорение;
- Быстрое ускорение.



Программа тренировок

1. Начните после разминки с бега на 10 минут в медленном, равномерном и спокойном темпе.
2. Каждую неделю прибавлять по одной минуте.
3. Систематически заниматься минимум 3 раза в неделю.
4. В конце бега 3 -5 минутная ходьба с восстановлением дыхания.
5. В конце занятия сделать обязательную растяжку для всех групп мышц.

