

29 декабря 2020 года (группа 03-14)

Кросс-фит.

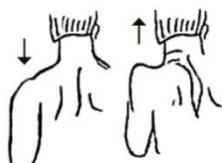
Тема. «Кроссовая подготовка. ОФП».

1. Выполните разминку:

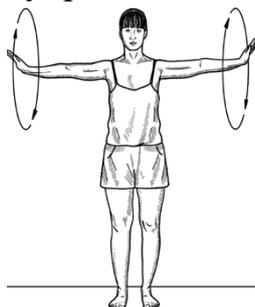
- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты; (10 раз)



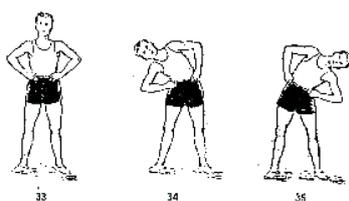
- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение; (10 раз)



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой; (10 раз)



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону; (10 раз)



2. Посмотрите внимательно два видео.

<https://www.youtube.com/watch?v=G6PjrJZCAAc> – что такое кросс и его подготовка.

https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BE%D1%84%D0%BF%20%D0%B4%D0%B%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1608816109594635-569113692263027069600178-production-app-host-sas-web-yp-63&wiz_type=vital&filmId=4151216417195431126 - ОФП

3. Внимательно прочтите определения.

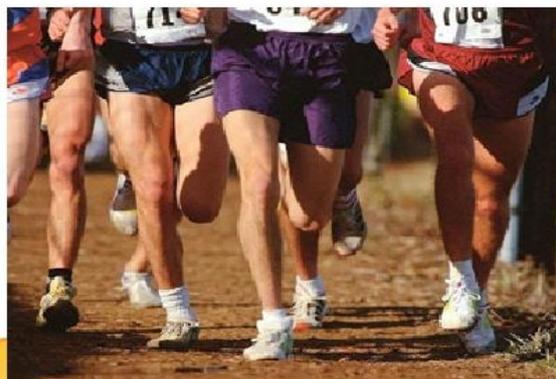
Кроссовый бег

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Кросс проводится в лесной или парковой зоне.

мужчины - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км.

женщины - 1, 2, 3, 4, 6 км.



Кроссовая подготовка

Особое место в подготовке физкультурника к выполнению норм современного комплекса ГТО занимает кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности считается более естественным для человеческого тела, чем по асфальтированной дороге. В процессе такой пробежки приходится преодолевать множество препятствий – кочек, камней, крутых поворотов, оврагов, подъемов и других неровностей рельефа. Кроссовый бег гораздо сложнее обычного, но он намного разнообразнее, в связи с чем тело не успевает привыкнуть к нагрузкам и постоянно тренируется.

Поэтому кроссовую подготовку можно рассматривать как отдельный самостоятельный этап подготовки к сдаче норм ГТО.

Бег по пересеченной местности задействует множество мышц, а при грамотном подходе, постепенном увеличении темпа и длительности пробежек, он будет служить первоклассным средством поддержания своего тела в отличной форме. При этом вероятность получить сотрясение, растяжение или вредную нагрузку на суставы практически отсутствует.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Выводы

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Регулярные физические упражнения способствуют уменьшению риска развития хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, улучшают качество жизни на многие годы вперед. Когда упражнения становятся частью повседневной жизни, становится гораздо легче выполнять обычные задачи, например, ходить по магазинам, подниматься по лестнице, работать в саду и по дому.

Занятия улучшают состояние костей, суставов и мышц. Регулярные физические нагрузки помогают сохранить гибкость и подвижность и улучшают качество жизни.