**Кросс- это здорово!**

Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы.

 26.09.2021 учащиеся нашей школы Кисляков Алексей и Мухин Кирилл приняли участие в областном кроссе с сильнейшими лыжниками области и преодолели дистанцию 5 500м, показав неплохие результаты. Молодцы!

