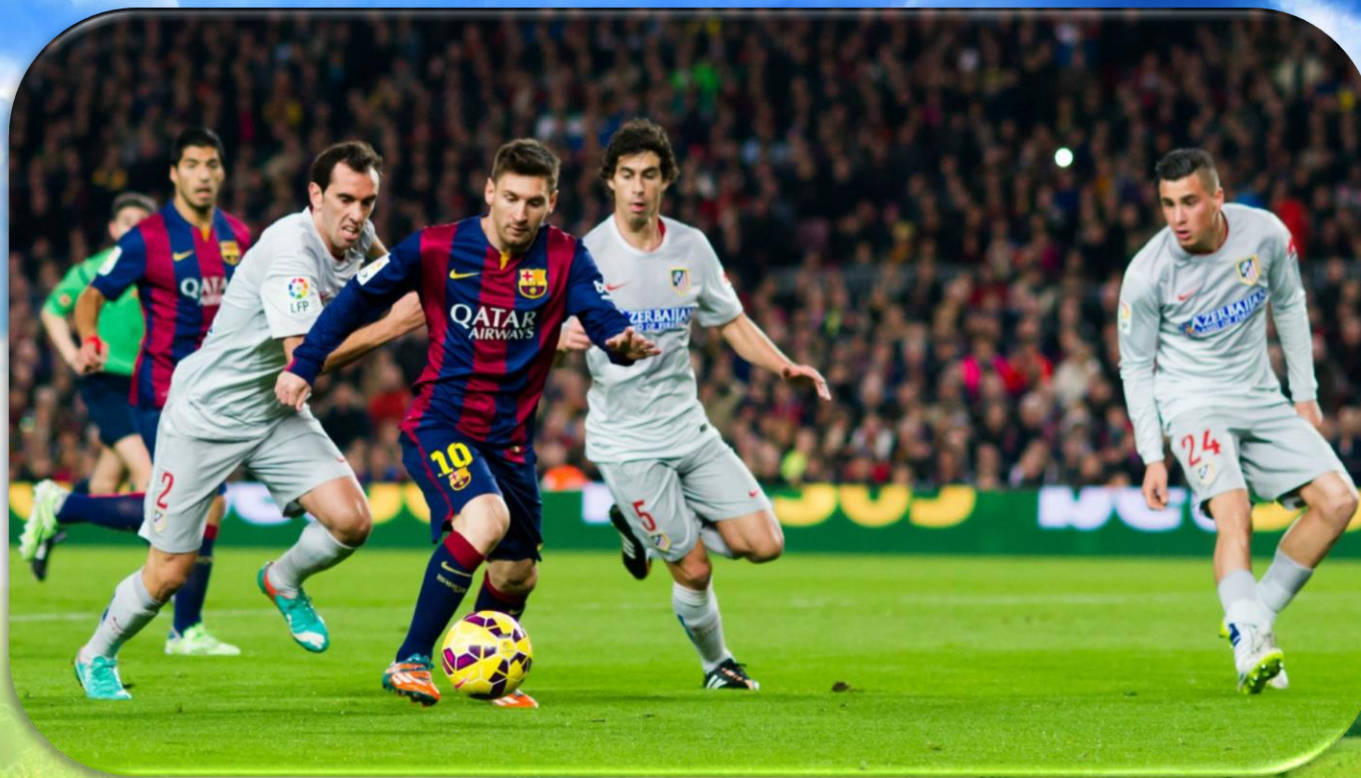


Летние виды спорта





Футбол -

популярный и полезный вид спорта, во время занятий увеличивается скорость реакции, улучшается координация движений, упражняются все мышцы.



Волейбол -
командная игра, в которой две команды
состязаются на специальной площадке,
разделённой сеткой.

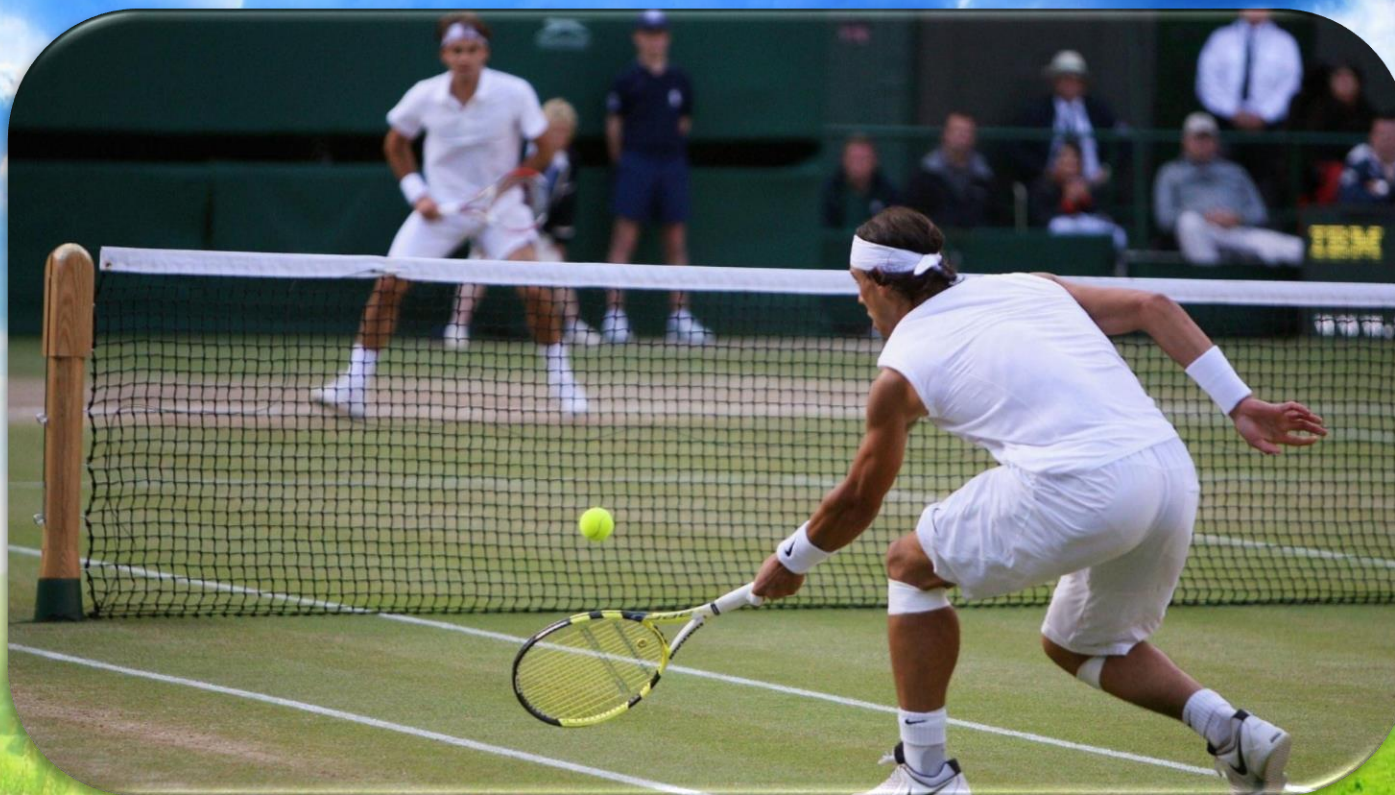


Баскетбол -

вид спорта, в котором две команды, обычно состоящие из пяти игроков каждая, соревнуются друг с другом с целью забросить мяч в кольцо соперника.



Теннис настольный -
вид спорта, в котором соперничают либо два
игрока («одиночная игра»), либо две
команды, состоящие из двух игроков
(«парная игра»).



Теннис простой -
вид спорта, в котором соперничают либо два
игрока («одиночная игра»), либо две
команды, состоящие из двух игроков
(«парная игра»).



Бадминтон -

вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток.



Плавание -
вид спорта или спортивная дисциплина,
заключающаяся в преодолении вплавь за
наименьшее время различных дистанций.



Синхронное плавание -
водный вид спорта, связанный с
выполнением в воде различных фигур под
музыку.



Прыжки в воду -
один из водных видов спорта, прыжок в
воду, выполняемый с различных снарядов:
вышки, либо трамплина.



Водное поло -

спортивная командная игра, которая проводится в воде, может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах.



Велоспорт -

ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ И УРОВНЕЙ
ПОДГОТОВКИ, ЯВЛЯЕТСЯ ОТЛИЧНОЙ
кардиотренировкой и способствует улучшению
работы сердечно-сосудистой системы.



Бег -

один из самых доступных и эффективных видов физической активности. Бег помогает укрепить мышцы ног, улучшает работу сердца и лёгких, повышает выносливость и уровень энергии.