



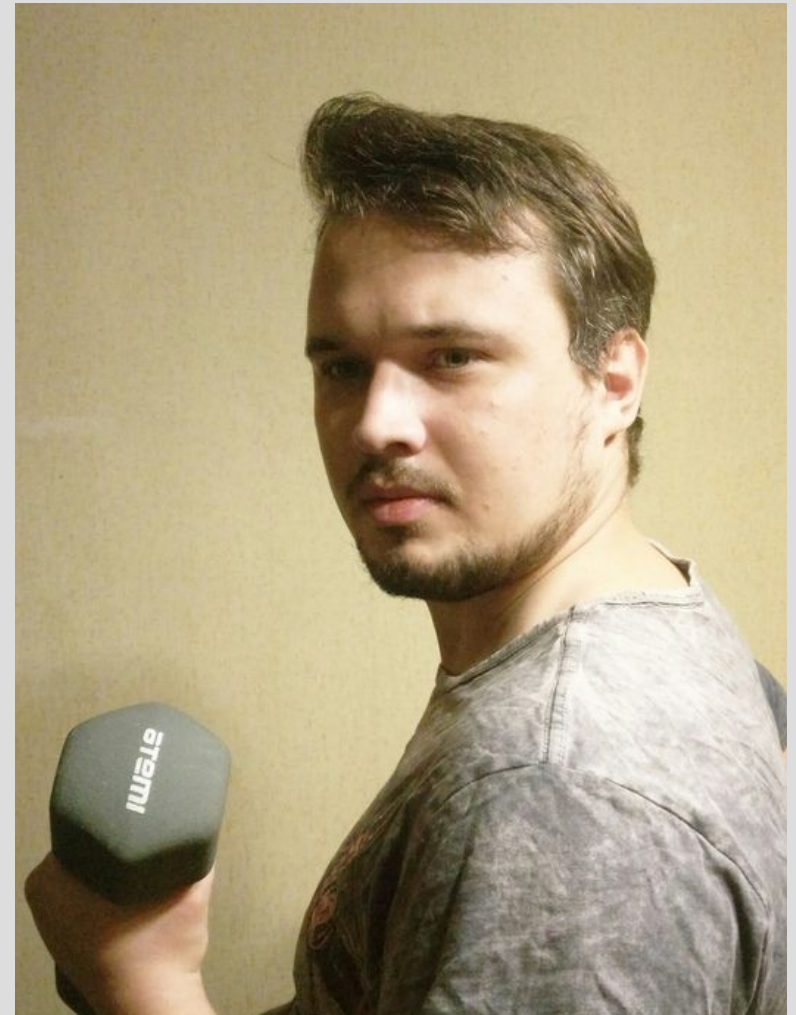
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества.

Тяжелая атлетика

Тяжёлая атлѐтика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.



Баскетбол



В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.е обзор текущей ситуации

Кёрлинг

- Кёрлинг (англ. curling, от скотс. curl) — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»).



Заключение

- Определив огромное значение физической культуры в жизни человека еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты:
- Необходимость занятий спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат из воздействия возможно бывает замечен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт.
- Занятия физической культурой дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух.
- Для того, чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и закалывания человек должен понять ее роль в своей жизни. Закалывание и физическая культура это нормальная и здоровая жизнь.