

В здоровом теле – здоровый дух



Никто не будет оспаривать, что занятия спортом полезны для здоровья. Спорт – это же так увлекательно! Если вы начинаете по-настоящему увлекаться каким-либо видом спорта, неважно: как любитель или профессионал, вам, скорее всего, захочется узнать подробности. Только одни спортом занимаются профессионально, а другие – на любительском уровне. Но всех объединяет одно – для занятий спортом необходима теоретическая подготовка. Книги о спорте смогут удовлетворить ваше любопытство! Они рассказывают о секретах мастерства, приводят методики занятий спортом, рассказывают обо всех сложностях, плюсах и минусах. Если вы интересуетесь данной тематикой, мы готовы вам предложить спортивную документальную литературу и биографические истории.

Приятного чтения!

Советуем прочесть:



Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье; пер. с фр. О. Е. Ивановой, А. В. Бруенок.—Москва: РИПОЛ классик, 2013.—192

с. Текст : непосредственный.



Ефремова, А. Моя страсть – велосипед / Анжелика Ефремова, Роман Морозов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 142, [1] с. Текст : непосредственный.



Кузнецов, С.И. Ключи ко всем боевым искусствам: от карате до Русского стиля рукопашного боя/ С. Кузнецов. М.: Яуза: Эксмо, 2011.—256 с. Текст : непосредственный.



Мильнер, Е. Ходьба вместо лекарств/ Е. Мильнер.—М.: Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2012.—247 с. Текст : непосредственный.



Турчинский, В. Фитнес: мужской взгляд/ В. Турчинский.—М: АСТ; Астрель-СПб, 2011.—320с. Текст : непосредственный.

**Коб-Кордоновская библиотека МКУК
«Централизованная библиотечная система»
Северного района
632091, НСО, Северный район,
п. Коб-Кордон, ул. Набережная, 40
E-mail: sevbibl6@yandex.ru
Сост., оформитель библиотечарь
Т. Н. Шурхаленко**