

- волейбол
- настольный теннис

Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Настольный теннис (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым

- греко-римская борьба
- дзюдо
- самбо
- каратэ
- тхэквондо



Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия.

Самбо — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты.

Карате — японское боевое искусство, система защиты и нападения. в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Тхэквондо — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног и рук в бою.

Спортивные организации г. Апшеронска

1. ДЮСШ. ул. Ленина 36. тел. 2-79-74.
2. ДЮСШ "Олимп", ул. Спорта 2; тел. 2-04-32.
3. Шахматная Федерация. Председатель Орлов Василий Григорьевич.
4. Спортивно-молодежный клуб "Спортландия". Палунин А.Л. ул. Лесозаводская 80.
5. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов "Искра", ул. Ворошилова 42. Коновалова Галина Михайловна.
6. Клуб Шокотан карате-до "Тигр". ул. Ленина 28. Гордиенко И.А.
7. Клуб кик-боксинга "Кенгуру". ул. Ворошилова 42. Ивантаев В.В. тел. 8-918-379-96-94.
8. Детское объединение "Будо" (дзюдо?). Иксанов Г.Г.

Адрес ДЮСШ «Олимп»:

352690, Краснодарский край,

город Апшеронск, улица Спорта, 2

телефон: (861-52)-2-04-32

Спортивный зал ДЮСШ «Олимп» — г.

Апшеронск, ул. Королева, 128

Директор — Руди Евгений Давыдович

Ширванская библиотека 2019г.



**О, спорт,
ты - мир!**

Рекомендательный буклет

Я  **СПОРТ** **А ты???**

Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его физическое и психическое благополучие. Здоровый человек редко болеет, хорошо кушает, всегда спокоен и весел, успешно учится, всё успевает, отлично выглядит.

Какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом?

«Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки»- гласит народная мудрость!

СПОРТ! СПОРТ! СПОРТ!

- улучшает возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;
 - увеличивает объем легких;
 - укрепляет сердечную мышцу;
 - снижает общее количество холестерина, что уменьшает риск развития атеросклероза;
 - укрепляет костную систему;
 - помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
 - повышает работоспособность;
- спорт - это реальный путь к похудению или поддержанию организма в норме.



Все мечтают о том, чтобы вырасти здоровыми и дисциплинированными. А ты?

А еще чтобы быть по настоящему здоровым и счастливым человеком необходимо:

Жить содержательно и творчески!

-Ходить в кино. Театр.

-Заниматься музыкой

-Путешествовать, коллекционировать, фотографировать.

-Рисовать и танцевать.

-Заниматься спортом!

Здоровье – это счастье каждого человека. Каждому хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость духа и долголетие.

О, спорт, ты - мир!

Но какой вид спорта выбрать?



В нашем городе ты можешь записаться:



"ОЛИМП"

Центральное государственное учреждение дополнительного образования
ДЮСШ «ОЛИМП»
отдел по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Ангарского района



ДЮСШ «Олимп» организует учебно-тренировочный процесс по следующим направлениям:

футбол

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

легкая атлетика

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

бокс

Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

велоспорт

Велосипедный спорт (велоспорт) включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, маунтинбайк, соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах — велополю и велобол и др. Основная цель гоночных дисциплин — наиболее быстрое преодоление определенной дистанции (и ландшафта) на велосипеде.