



СПОР
Т

Спорт - это
один из видов
хобби, он
очень
полезен!

Сегодня мы попробуем узнать:

Какой бывает спорт.
Для чего нужен спорт.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА

Существует 2 вида спорта: командный и индивидуальный.

Давайте разберем, чем они отличаются!

КОМАНДНЫ Й ВИД СПОРТА

- Что такое командный вид спорта? Командный вид спорта - это соревнование двух или более организованных групп людей.
- В командном спорте важна слаженная работа, тактика. Без них команде будет тяжело справиться.
- В этом виде спорта можно выделить такие игры, как: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

- Что такое индивидуальный вид спорта?

Индивидуальный вид спорта - это вид спорта, в котором задействован 1 человек (за исключением тенниса)

В индивидуальном виде спорта важна сила, своя подготовка в зависимости от спортивных игр.

В этом виде спорта можно выделить такие спортивные игры, как: плавание, гимнастика, легкая атлетика.





ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖЕН СПОРТ?



- **Спорт** улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме и придает людям энергию и положительный заряд эмоций.
- Спорт - может помочь развлечься, с помощью него мы "набиваем" выносливость, силу и много других полезных физических качеств.

ВЫВОД

Заниматься спортом - очень важно, интересно, увлекательно! Спорт положительно влияет на твою жизнь, дает заряд эмоций!

Предлагаю тебе заниматься спортом, друг! Уверен, тебе это понравится!:)

**СПАСИБО ЗА
ПРОСМОТР!**