<body>

<table

border="1"

align="center"

rules="rows"

style="width:60%;">

<tr>

<td>

<table

border="1"

background="nastol.com.ua-200313.jpg"

bgcolor="#7FFFD4"

cellpadding="10"

style="width:100%; border-radius:5px;">

<tr>

<th>

<h1>Sporting</h1>

<h3>Спорт - это круто</h3>

</th>

</tr>

</table>

<table

border="1"

bgcolor="#e6e6fa"

cellpadding="10"

style="width:100%; border-radius:5px;">

<tr>

<td

rowspan="2"

style="width:80%">

<h2>Не ленись и занимайся спортом</h2>

<p style="text-indent:20px">

Кто будет спорить с утверждением, что польза спорта неоценима?

Наверно, лишь тот, кто считает толстый живот не помехой для личного счастья.

</p>

<p style="text-indent:20px">Бесспорно, в наше время занятия спортом заняли прочное место в досуге людей.

Мы бежим после работы на фитнес, и, невзирая на усталость, еще час, а то и полтора "пыхтим" на тренажерах, в аэробном зале или бассейне.

Разновидность занятий в любом спортивном комплексе позволяет выбрать то, что подходим именно вам по нагрузке, по графику, по направленности и т.д.

Если раньше родители отдавали детей в спортивные секции с 7-8 лет, то сейчас дети начинают посещать занятия с 3-4 лет и к школьному возрасту уже получают хорошие спортивные результаты.

К тому же гораздо лучше, если ребенок занят чем-то полезным, а не сидит за компьютером и занят.</p>

<p style="text-indent:20px">Все знают, что спорт полезен как для физического развития, так и для здоровья в целом.

В каждом виде свои особенности, например, в фигурном катании и спортивных танцах развиваются чувство ритма, гибкость, пластика и акробатика.

Такие особенности можно выделить в каждом виде спорта.

Но то, что присуще каждому из них, так это укрепление мышечного корсета и развитие координации.</p>

</td>

<td bgcolor="#e6e6fa">

<h3>Мои социальные сети</h3>

<p>

<a href="https://www.facebook.com/">

<img src="https://i0.wp.com/itc.ua/wp-content/uploads/2017/11/facebook2-1.jpg?fit=770%2C546&quality=100&strip=all&ssl=1" width="100" height="80"

<span style="margin-left:5px;">Facebook</span></a>

</p>

<p>

<a href="https://www.instagram.com/">

<img src="https://pngicon.ru/file/uploads/instagram.png" width="100" height="80"

<span style="margin-left:5px;">Instagram</span;></a>

</p>

<p>

<a href="https://twitter.com/explore">

<img src="https://upload.wikimedia.org/wikipedia/ru/thumb/9/9f/Twitter\_bird\_logo\_2012.svg/1200px-Twitter\_bird\_logo\_2012.svg.png" width="100" height="80"

<span style="margin-left:5px;">Twitter</span></a>

</p>

</td>

</tr>

<tr>

<td

bgcolor="#e6e6fa"

align="center">

<h3>Хочу посоветовать вам заниматься спортом</h3>

<p>Ведь спорт - это сила , здоровье и красота</p>

</td>

</tr>

</table>

<table

border="1"

bgcolor="#7FFFD4"

height="100"

cellpadding="10"

style="width:100%; border-radius:5px;">

<tr>

<th>

<h3>Занимайтесь спортом регулярно и поддерживайте свой организм в тонусе , если хотите прожить долгую и счастливую жизнь</h3>

</th>

</tr>

</table>

</td>

</tr>

</table>

<div class="modal" id="myModal">

<div class="modal-dialog">

<div class="modal-content">

<div class="modal-header">

<h4 class="modal-title"><!--Пишешь свое название--></h4>

<button type="button" class="close" data-dismiss="modal">&times;</button>

</div>

</div>

</div>

</div>

</div>

<div id="demo" class="carousel slide" data-ride="carousel"

<ul class="carousel-indicators">

<li data-target="#demo"data-slide-to="0" class="active"></li>

<li data-target="#demo"data-slide-to="1"></li>

<li data-target="#demo"data-slide-to="2"></li>

</ul>

<div class="carousel-inner">

<div class="carousel-item active">

<img src= "https://glavcom.ua/img/article/6183/47\_main.jpg" alt="Легкая атлетика" width="400" height="300"

</div>

<div class="carousel-item">

<img src="https://klike.net/uploads/posts/2019-06/1560495323\_2.jpg" alt="Футбол" width="400" height="300"

</div>

<div class="carousel-item">

<img src="https://st3.depositphotos.com/10638954/13736/i/450/depositphotos\_137361628-stock-photo-woman-exercising-in-gym.jpg" alt="Фитнесс" width="400" height="300"

</div>

</div>

<a class="carousel-control-prev" href="#demo" data-slide="prev">

<span class="carousel-control-prev-icon"></span>

</a>

<a class="carousel-control-next" href="#demo" data-slide="next">

<span class="carousel-control-next-icon"></span>

</a>

</div>

<script>

alert("Вы хотите перейти на эту веб-страницу?");

</script>

</body>