



Фигурное

катание

Подготовила ученица 2 «А» класса

МАОУ «СОШ № 7» г. Гая

Токунова Дарья



Фигурное катание –

это разновидность конькобежного вида спорта. Удивительное искусство, завораживающее единением атлетики, танца и музыки.


Полезьа для характера.

Фигуристы – самые дисциплинированные спортсмены. С ранних лет они учатся самодисциплине, распорядку дня, выносливости, собранности и сосредоточенности.

Полезьа для здоровья.

В целом фигурное катание оказывает благоприятное влияние на все органы и системы организма. Способствует гармоничному развитию, развивает координацию, гибкость и ловкость. Так же спортсмены развивают чувство ритма и избавляются от страха публики.





В фигурном катании
выделяют следующие
дисциплины:

- Мужское одиночное катание
- Женское одиночное катание
- Парное катание
- Спортивные танцы
- Синхронное катание

- В секцию принимают малышей с 4 лет.
- Периодичность занятий 2-3 раза в неделю. Начиная со второго года, частота занятий увеличивается до 6 раз в неделю.



Плюсы фигурного катания:

1. Закалка характера
2. Укрепление иммунитета
3. Благоприятное влияние на физическое развитие

Минусы фигурного катания:

1. Жесткий график
2. Травмоопасность



**Фигурное катание для детей –
это отличная возможность
вырастить сильную,
целеустремленную и
гармоничную личность.**

