



*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.**

