

# Мой любимый вид спорта фигурное катание!

Презентацию составил ученик 1 «б» кл  
Поглазов Константин

Руководитель: Чикилева Ирина Алексеевна



Вместе со своей семьей мы очень любим ходить на каток.



- Фигурное катание один из самых популярных и красивых зимних видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме широкого разнообразия спортивных состязаний в различных дисциплинах фигурного катания, по всему миру проводится большое количество разного рода шоу – программ, например, всемирно известное шоу «Звезды на льду»!
- Фигурное катание на коньках – одно из наиболее популярных видов спорта, отличающийся высокой эмоциональностью и выразительностью движений.



## Каток

Люблю кататься на катке  
В расшитом блестками платке!  
Сиять улыбкой глаз и губ!  
И выполнять тройной тулуп!  
То задом ехать, то бочком!  
Вращаться бешеным волчком!  
На повороте, на витке  
Люблю подпрыгнуть на катке!  
А приземлившись, вновь скольжу  
Вперед к зигзагу-виражу!  
И пусть каток совсем не тот,  
Где ждет тебя зеркальный лед.  
Асфальт укладывает он  
И весит пару-тройку тонн.  
Но очень дорог мне каток,  
Как свежий воздуха глоток!  
И летом в жаркие деньки  
Он заменяет мне коньки!



# Пермские фигуристы





Вера Евгеньевна Базарова (род. 28 января 1993 года в Екатеринбурге) — российская фигуристка, выступающая в парном катании. В паре с Юрием Ларионовым, она — серебряный призёр чемпионата мира среди юниоров 2007 года, двукратный бронзовый призёр чемпионатов России, бронзовый призёр чемпионата Европы 2011.



Юрий Юрьевич Ларионов (род. 19 августа 1986 года в Новосибирске) — российский фигурист, выступающий в парном катании. В паре с Верой Базаровой, он — серебряный призёр чемпионата мира среди юниоров 2007 года, двукратный бронзовый призёр чемпионатов России, бронзовый призёр чемпионата Европы 2011. Мастер спорта России международного класса[1].

По состоянию на ноябрь 2011 года пара занимает 3-е место в рейтинге Международного союза конькобежцев (ИСУ)[2].



ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ



# Физические упражнения типа потягивания.

**Упражнение 1.** Сидя на стуле, потянуться.  
Кисти согнутых рук над плечами, пальцы  
выпрямлены.



**Упражнение 2.** Сидя потянуться, подняв  
руки со сплетенными пальцами  
над головой.

Ладони повернуты вверх. Смотреть на  
кости рук.

*Каждое упражнение ребенок должен  
повторить 2—3 раза*

## Физические упражнения для ног.

*Упражнение 3.* Сидя боком на стуле, одна рука на спинке, другая на сиденье стула, согнуть ноги, приподняв их с пола. Затем встать и снова перейти в прежнее положение, приподняв согнутые ноги.



*Упражнение 4.* Стоя спиной к стулу, руки на поясе, сесть на стул, ноги вытянуть вперед. Затем, опустив ноги на пол, опять встать.





Благодарю за внимание.



- Фотографии из архива семьи Поглазовых.
- Фотографии из семейного архива Базаровых.