

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
кисти 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.