

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 2 год обучения**  
**отделение фитнес-аэробика**

№	Теоретическая подготовка		Практическая работа	
	Учебный материал	Дата изучения	Количество упражнений	Рекомендации
Лекция №1	«Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.»	26.03.2020	Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4 – (10 раз-1 подход) Упр.12, (в течении 1 мин.) Упр.17 (в течении 1 мин.)	Упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении. Бег на улице, при хороших погодных условиях. Бег можно использовать на месте. Упражнения выполнять в среднем темпе. В конце занятия измерить пульс
Лекция №2	«Личная гигиена юного спортсмена: распорядок дня, уход за телом.»	28.03.2020	Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4 – (10 раз-1 подход) Упр.12, (в течении 2 мин.) Упр.17 (в течении 1 мин.)	
Лекция №3	«Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.»	30.03.2020	Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4,– (10 раз-2 подход) Упр.5, Упр.8, Упр.9 (10 раз-1 подход) Упр.12 (в течении 2 мин.) Упр.17 (в течении 1 мин.)	
Лекция №4	«История возникновения фитнес – аэробики и ее эволюция»	02.04.2020	Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4,– (10 раз-2 подход) Упр.6, Упр.11 (10 раз-1 подход) Упр.12 (в течении 3 мин.) Упр.17 (в течении 1 мин.)	
Лекция №5	«Здоровый образ жизни»	05.04.2020	Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4,– (10 раз-2 подход) Упр.7, Упр.10 (10 раз-1 подход) Упр.12 (в течении 4 мин.) Упр.17 (в течении 1 мин.)	
Лекция №6	«Моя осанка. Анализ собственной осанки.»	08.04.2020	Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4,– (10 раз-3 подход) Упр.5, Упр.8, Упр.9 (15 раз-2 подход) Упр.12 (в течении 5 мин.) Упр.17 (в течении 1 мин.)	
Лекция №7	«Костюм для выступления по	11.04.2020	Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4,– (10 раз-2 подход) Упр.6, Упр.11 (15 раз-2 подход)	

	фитнес-аэробике»		Упр.12 (в течении 6 мин.) Упр.17 (в течении 1 мин.)	
--	------------------	--	--	--

## ЛЕКЦИЯ №1

### «Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.»

Гигиена физического воспитания и спорта - это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся:

- условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями;
- организации и содержания занятий физическими упражнениями;
- объема и интенсивности физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;
- характера питания; технического оснащения и экипировки спортсменов.

Гигиена физической культуры и спорта изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся:

- оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств,
- применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;
- рациональное питание;
- оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;
- закаливание.

Равновесие между организмом и внешней средой – необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья. При резких изменениях внешней среды, к которым человек не может приспособиться, это равновесие нарушается, в результате чего могут возникнуть различные заболевания.

Гигиена является основой профилактики заболеваний, которая осуществляется путем широкой системы социально-экономических, медико-санитарных и общественных мероприятий по охране здоровья людей.

## ЛЕКЦИЯ №2

### «Личная гигиена юного спортсмена: распорядок дня, уход за телом.»

*Определить режим, одинаковый для всех занимающихся физической культурой и спортом, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, на основе которых спортсмену следует установить личный режим в соответствии со своими особенностями и возможностями и строго придерживаться его.*

Если спортсмен придерживается рационального режима, у него вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексы.

Нарушения режима нередко приводят к понижению трудоспособности, плохому самочувствию, снижают спортивные результаты, сокращают «спортивное долголетие».

Спортсмену следует определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть указано:

- ✓ время подъема и зарядки,
- ✓ время завтрака, обеденного перерыва,
- ✓ время возвращения с учебы,
- ✓ время приема пищи, отдыха,
- ✓ время спортивных занятий,
- ✓ время домашней работы,
- ✓ время вечерней прогулки,
- ✓ время отхода ко сну и т. д.

Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности – одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

Основные правила организации распорядка дня:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;
- не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня.

Режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

Выполнение правил личной гигиены обязательно для каждого занимающегося физической культурой и спортом. У него должны быть выработаны условные рефлексы на все гигиенические мероприятия. Ежедневное тщательное умывание, уход за полостью рта, регулярное мытье всего тела, забота о чистоте одежды, жилища, рациональное питание, закаливание организма, систематическая тренировка обязательны для всех, кто занимается спортом.

Правила личной гигиены необходимо соблюдать всегда и везде: в быту и на производстве, во время соревнований, во время путешествий и походов.

## **1.2. Гигиена тела**

Для нормальной деятельности организма большое значение имеет гигиена тела, в первую очередь гигиена кожи.

Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма, поэтому гигиеническое значение кожи чрезвычайно велико. Попадающая на поверхность кожи грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствует размножению микробов, а при ссадинах или ранениях может вызвать воспалительные процессы и даже заражение крови. Для спортсмена должны стать обязательными ежедневные обтирания или обливания тела после занятий (теплый душ с мылом), еженедельное мытье в бане с сухим жаром.

Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день – утром и вечером. Кроме того, необходимо мыть руки перед едой, после грязной работы и каждого посещения уборной. Следует помнить, что на руках быстрее всего скапливаются микробы и чем грязнее руки, тем больше на них микробов. У некоторых спортсменов, особенно у представителей зимних видов спорта, появляются иногда трещины на коже рук. С целью профилактики трещин кожу следует смазывать вазелином, питательным кремом или глицерином.

Большое влияние на функциональное состояние кожи оказывают волосы. Они защищают кожу от вредных влияний внешней среды. Необходимо тщательно ухаживать за волосами – регулярно их мыть (не менее раза в неделю) и несколько раз в день расчесывать.

Повседневного ухода требуют ногти. Под длинными ногтями скапливается грязь, в которой находятся микробы. При микроскопическом исследовании в грязи из-под ногтей находили возбудителей ряда заболеваний: туберкулезные и кишечные палочки, яйца глистов и многие другие микробы, поэтому ногти следует коротко стричь.

Необходимо постоянно следить за чистотой ног, выводить мозоли. Возникающие потертости нельзя оставлять без лечения, так как они могут на долгое время вывести спортсмена из тренировочного режима. Желательно ежедневно мыть ноги в прохладной воде: это способствует закаливанию организма и предупреждению простудных заболеваний.

Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Зубы следует чистить два раза в день – утром и вечером. После каждого приема пищи надо полоскать рот, чтобы удалить остатки пищи. В целях профилактики рекомендуется 1–2 раза в год посещать зубного врача.

Мытье в ванне очищает поверхность тела от выделений потовых и сальных желез, открывает поры, облегчает дыхание кожи, успокаивает нервную систему. Полезна и приятна вода при температуре 35–36 °С. В ванне не следует находиться более 12–15 мин. Более продолжительное пребывание в ванне расслабляет организм. Закончив мыться, полезно принять душ, причем лучше постепенно снижать температуру воды.

## ЛЕКЦИЯ №3

### «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.»

***Гигиенически оптимальная, с учетом специфики вида спорта, спортивная одежда и обувь необходимы для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности.***

Гигиеническое назначение спортивной одежды и обуви - создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе «организм - окружающая среда», в процессе занятий физическими упражнениями различной интенсивности и направленности. Температурный режим организма оказывает прямое действие на динамику и интенсивность основных обменных процессов.

#### Гигиенические требования к спортивной одежде

У спортсменов, выполняющих большую физическую работу в спортивной одежде, сопровождающуюся значительным выделением энергии, затрудняется теплоотдача через кожу. Средняя кожная температура быстро повышается, особенно при высоких температурах окружающей среды и относительной влажности воздуха. Спортивная одежда должна обеспечить оптимальный микроклимат. На него влияют тепловое состояние организма спортсмена, метеорологические условия внешней среды и свойства спортивной одежды.

Для изготовления спортивной одежды и обуви применяются разные материалы: натуральные, искусственные и синтетические. Натуральные материалы делятся на две группы: животного (шелк, шерсть, мех) и растительного (хлопок, лен и др.) происхождения. Материалы животного происхождения имеют белковую природу, растительного - состоят преимущественно из клетчатки. Искусственные материалы (вискоза, ацетат, триацетат и др.) создаются из продуктов

переработки древесной целлюлозы, по своей химической природе они близки к хлопку и льну. Синтетические материалы могут быть ткаными, неткаными, дублированными и прорезиненными.

Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви:

- - теплопроводность;
- - воздухопроницаемость,
- - гигроскопичность,
- - паропроницаемость,
- - водоемкость,
- - испаряемость влаги.

Спортивная одежда изготавливается также из материалов, состоящих из различных волокон. Гигиенические свойства таких материалов меняются в зависимости от того, какое волокно в них преобладает.

#### Гигиенические требования к спортивной обуви

Они во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде: водоупорность; достаточная вентилируемость; мягкость; легкость; эластичность. После намокания и высушивания обувь не должна менять форму и размеры, оставаясь гибкой.

Общие требования:

- - прочность,
- - эластичность,
- - соответствие времени года,
- - условиям тренировок и соревнований,
- - надежная защита стоп от механических ударных воздействий при беге, прыжках,
- - отсутствие скольжения подошв по поверхности покрытий спортивных сооружений или почве при занятиях физическими упражнениями, от зимней обуви требуется еще и хорошая теплозащитность.

Материалы, применяемые для изготовления спортивной обуви, должны принимать и сохранять форму стопы без значительных изменений внутренней конфигурации и внешнего вида. При изготовлении спортивной обуви применяются натуральная кожа и ее заменители, резина, синтетические материалы.

С гигиенической точки зрения лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она прочна, достаточно мягка и эластична, хорошо защищает стопы от воздействия сырости и механических повреждений, мало теплопроводна, обеспечивает необходимое испарение пота, обладает способностью сохранять форму и размеры обуви после намокания и последующего высушивания. Резиновая обувь менее гигиенична, так как она непроницаема для

воздуха, вызывает излишнюю потливость стоп. Обувь из синтетических материалов отличается легкостью и большой прочностью.

Также важно, чтобы отдельные детали спортивной обуви и их соединения имели гладкие поверхности, особенно внутри, т. е. обувь должна обеспечивать максимальную безопасность в процессе эксплуатации, удобство при выполнении вспомогательных операций, ее надевании и снятии.

## ЛЕКЦИЯ №4

### «История возникновения фитнес – аэробики и ее эволюция»

Аэробика берёт своё начало в Древней Греции. Тогда она считалась исключительно мужским видом спорта, разновидностью гимнастики. Физические упражнения под стук барабанов и звуки оркестра были популярны среди спартанцев. Использовались они для хорошей осанки, развития чувства ритма, развития походки и пластичности движений.

**Античная аэробика была похожа на современные элементы художественной гимнастики и называлась орхестрика.**

✦ В конце XIX – начале XX века формируется аэробика как отдельное направление и связано оно с именем французского физиолога Жорж Демени (1850-1917). Им была придумана система упражнений, которая заключалась в гармонии движений, а так же в чередовании расслабления и напряжения мышц. Значительное внимание уделялось развитию ловкости и гибкости.

✦ Система Франсуа Дельсарта (1811-1871) дала значительное влияние на развитие гимнастики [2], он пробовал установить взаимосвязь между жестами, мимикой человека и его эмоциональными переживаниями.

✦ В России история возникновения аэробики начинается с 20-х годов XX века, когда в стране появилась мода на танцы. В то время все занятия физкультурой было принято проводить в сопровождении музыки, соблюдая ритмику движений. В это же время З. Д. Вербова создала первую студию, в которой готовили учителей физкультуры и кружков гимнастики для училищ и старшей школы.

✦ В конце 60-х годов в Европе появился новый вид гимнастики — **джаз-гимнастика**, в её занятиях использовалась ритмичная музыка. Основателем данного направления стала Моника Бекман .

✦ В Америке в 70-х годах взяла своё начало такая форма, как аэробные танцы. Основателем является американская танцовщица Джеки Соренсен . Программа данного направления включает в себя ритмичный бег, различные прыжки, наклоны, махи, танцевальные шаги и движения. Содержание и структура занятий аэробными танцами приближены к современной ритмической гимнастике и аэробике.

✦ Американский специалист в области физической культуры, доктор Кеннет Купер назвал «аэробикой» оздоровительную систему физических упражнений для всех возрастов. Данная система первоначально создавалась для военных, позже была перенесена на широкие круг. Доктором Купером была предложена очковая система физических упражнений, которая имеет аэробный вид энергообеспечения (плавание, бег, лыжи). Данная система является строго дозированной. Автор порекомендовал связно созданную систему самооценки через таблицы, которая разрешает достаточно точно оценить свое физическое состояние, а так же оценить то развитие, которое даётся организму от регулярных физических упражнений.

✦ В конце 80-х и начале 90-х годов XX века появились новые виды аэробики, такие как слайд, степ, аква-аэробика и др.

На протяжении многих лет, аэробика является популярной среди прочих разновидностей оздоровительной физической культуры благодаря музыкальному сопровождению. Благодаря непрерывному обновлению программ данные занятия являются хорошим способом для получения результата силы, координации движений, выносливости, гибкости.

Медики, физиологи, организации, педагоги активно занимаются проблемами фитнеса и разрабатывают разнообразные направления в аэробике. Проводятся конвенции, семинары, фестивали, конкурсы по аэробике во многих странах мира.

При систематических занятиях аэробикой способность организма пропускать воздух через легкие увеличивается, так же увеличивается общий кровоток, а кровь оперативно выполняет транспорт кислорода.

## ЛЕКЦИЯ №5

### «Здоровый образ жизни»

*Здоровый образ жизни* – это система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья.

#### ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

##### ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

##### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



### **Основные принципы здорового питания:**

- **Обязательно завтракайте.** В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами.;
- **Употребляйте пищу в умеренном количестве.** Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния.;
- **Пережевывайте пищу тщательно.** Многообразное пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами;
- **Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями.** Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения;
- **Не наедайтесь перед сном.** Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать. Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна;
- **На ночь употребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.).** Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу ЖКТ;
- **Используйте только свежие продукты питания.** Старайтесь готовить с минимальной обработкой обжарки. Большое содержание полезных веществ сохраняется в продуктах, если готовить на пару или отварить;

### **ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ**

#### **Основные принципы потребления воды:**

- **Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения.** Это запускает различные процессы в организме и очищает кишечник от скопившихся шлаков;
- **Вода должна быть теплой или комнатной температуры.** Потребление холодной воды, заставляет организм тратить энергию на ее обогрев для усваивания;
- **Пить лучше маленькими глотками,** чтобы не затруднять работу почек;
- **Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин** это улучшит пищеварение;
- **Не желательно пить в большом количестве во время еды,** потому что она разбавляет желудочный сок, а потребление холодной воды сгущает жиры, полученные с пищей, что замедляет пищеварение;
- **Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок.** Это способствует быстрому восстановлению сил и доставки необходимого кислорода;
- **Выпивайте стакан воды перед сном,** это влияет на пищеварение в кишечнике;
- **Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду,** так как требуют дополнительной нагрузки для преобразования в воду, а чайные напитки обладают мочегонным действием, которые не успевают усвоиться организмом.

## ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

### Основные рекомендации в физической культуре:

- **Сохраняйте умеренность в упражнениях.** Умеренность дает максимальную пользу для человека;
- **Делайте утреннюю зарядку.** Зарядка поможет быстро запустить организм;
- **Не доводите себя до переутомления.** Перегрузки негативно влияют на организм;
- **Потребляйте воду во время тренировок.** Вода поможет избежать кислородного голодания;
- **Не наедайтесь перед тренировками.**

## СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- **Принимайте водные процедуры ежедневно (ванна, душ).** Через кожный покров человека выводится до 300 г солевых отложений и до 6 литров пота каждую неделю;
- **Пользуйтесь мочалкой не реже одного раза в неделю.** Для сохранения защитных свойств кожу необходимо регулярно чистить и промывать;
- **Мойтесь под теплой водой.** Она способствует расширению пор кожи, что позволяет легче смывать грязь;
- **Контролируйте чистоту рук и ногтей.** На руках оседает больше всего микробов, которые способны попасть в рот вместе с пищей;
- **Мойте руки с мылом.** Важно всегда промывать руки с чистящими средствами после посещения общественных мест, до и после туалета, перед и после потребления пищи, после контакта с любыми животными;
- **Мойте руки дважды за один раз.** Это дает повышенный антибактериальный эффект и массирует важные точки на ладонях рук;
- **Протирайте руки влажной салфеткой,** в случае путешествия и недоступности воды.
- **Не выдавливайте прыщи,** чтобы избежать кожного воспаления;
- **Ноги рекомендуется мыть ежедневно** прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

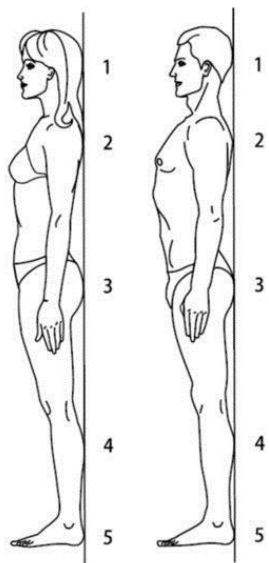
## ЛЕКЦИЯ №6

### «Моя осанка. Анализ собственной осанки.»

**Правильная осанка** – это способность поддерживать спину прямо в непринужденном состоянии. Если поддержка прямой спины сопровождается дополнительными усилиями или напряжением в позвоночном отделе, то скорее всего можно говорить о нарушении осанки (или сутулости).

### КАК ПРОВЕРИТЬ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОСАНКИ

Для того чтобы проверить, в каком состоянии нужно стоять при красивой осанке, надо прислониться к ровной стене. При этом ягодицы, пятки, затылок и лопатки должны плотно прилегать к поверхности. Зато промежуток должен быть между лопатками и поясницей. Попросите кого-нибудь вставить в этот участок ладонь: она должна пройти свободно.



#### *Признаки красивой осанки:*

1. Лёгкая парящая походка.
2. Подтянутый живот.
3. Плечи находятся в слегка опущенном и отведенном назад состоянии.
4. В коленях ноги слегка развернуты.
5. Грудь немного подается вперед.
6. Положение головы – строго вертикальное.
7. Позвоночник прямой.

#### **Нарушение осанки и сутулость могут спровоцировать:**

- Острую боль в спине
- Хроническую усталость
- Межпозвоночную грыжу и протрузии
- Остеохондроз
- Нарушение кровообращение
- Сдавливание внутренних органов
- Головокружение и общее недомогание

## ЛЕКЦИЯ №7

### «Костюм для выступления по фитнес-аэробике»

1. Участники могут менять костюм перед каждым следующим туром, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма данной дисциплине может повлечь за собой снижение оценки за артистизм.
2. Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие дисциплине.
3. Размер логотипа спонсора на костюме максимум - 5 см x 10 см.
4. Разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники, медицинские тейпы, пластыри и т.п.)
5. Костюм для Аэробики, Степ-аэробики:
  - обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, легинсы;
  - необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
  - разрешается надевать напульсники, а также пояса;
  - размер логотипа спонсора на одежде должен составлять максимум 5 x 10 см;
  - разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники и т.п.)
6. Костюм для Аэробики (5 человек):

На Аэробику (5 человек) распространяется требование к костюмам, аналогичное Аэробике. Однако допускается большее использование элементов перформанса (шоу) в костюмах.
7. Неприемлемый костюм для выступления/атрибуты.

Во всех спортивных дисциплинах: "аэробика", "степ-аэробика", "аэробика (5 человек) неприемлемым костюмом считается:

  - костюм неприемлемо короткий или откровенный;
  - несоответствующие требованиям фиксирующие повязки (шейный корсет, гипс, и т.п.);
  - театрализованный костюм;
  - масло для тела, краска для тела;
  - чрезмерное использование краски, косметики для тела и волос, что может негативно сказаться на состоянии поверхности пола и выступлениях других команд;
  - не разрешается применение атрибутов (это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи, мотоциклы, платки и т.д.);

- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды, но до них можно дотрагиваться;

- костюм для выступлений не должен представлять и изображать (рекламировать) на себе какую-либо трендовую марку;

- использование логотипа спонсора размером более 5 см x 10 см;

- костюм, отвлекающий от выступления;

- элементы костюма, которые могут упасть и/или повредить поверхность пола (т.к. перья, острые декоративные аксессуары). В данном случае вас могут попросить изменить костюм перед следующим туром соревнований, если ваш костюм может причинить вред поверхности пола, безопасности др. участников соревнований.

**8. Костюм для Хип-хопа и Хип-хоп - большая группа:**

- нижняя часть: брюки, шорты, бриджи, юбки (только для женщин);

- верхняя часть: рубашки, футболки, кофты, свитера, пиджаки, жилеты, топы (только для женщин);

- обувь: кроссовки, кеды;

- аксессуары: кепки, шляпы, напульсники, пояса, очки.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Общеразвивающие упражнения.

- В положении стоя:
  - упр.1** - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (сгибание -разгибание, поднимание - опускание, дуги и круги);
  - упр.2** - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
  - упр.3** - упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание -разгибание в разных суставах, полу приседы, выпады, перемещение центра тяжести с ноги на ногу).
- В положении сидя и лежа:
  - упр.4** - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
  - упр.5** - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания - разгибания, поднимания - опускания, махи);
  - упр.6** -упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног, согнутых или с разгибанием);
  - упр.7** - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).
- Упражнения для растягивания:
  - упр.8** - в полу приседе для передней и задней поверхностей бедра;
  - упр.9** - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
  - упр.10** - в полу приседе или в упоре на коленях для мышц спины;
  - упр.11** - стоя для грудных мышц и плечевого пояса.
- Ходьба:
  - упр.12** - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
  - упр.13** - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
  - упр.14** - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
  - упр.15** - основные шаги (базовые) и их разновидности, используемые в аэробике.
- Бег:
  - упр.16** -возможны такие же варианты движений, как при ходьбе.
- Подскоки и прыжки:

**упр.17** - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);

**упр.18** - с переменной положением ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия рекомендуется выполнять не больше 3 -4 прыжков подряд на одной ноге);

**упр.19** - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

## НОРМА ПУЛЬСА

Узнать максимальный допустимый пульс несложно. Для определения МЧСС есть 2 формулы:

1.  $220 - \text{возраст}$ . Это самый простой и быстрый способ.
2. Для мужчин формула выглядит так:  $214 - (\text{возраст}, \text{ умноженный на } 0,8)$ . А для женщин так:  $209 - (\text{возраст}, \text{ умноженный на } 0,9)$ .

Возраст	Две шкалы пульса – детская и взрослая	
	У ДЕТЕЙ	
	Норма в минимуме, уд./мин.	Норма в максимуме, уд./мин.
От 0 до 12 недель	100	150
От 3 до 5 месяцев	90	120
От 6 до 12 месяцев	80	120
От 1 до 10 лет	70	120
От 10 до 12 лет	70	130
От 13 до 17 лет	60	110
Возраст	У ВЗРОСЛЫХ	
	Норма пульса мужчин, уд./мин.	Норма пульса женщин, уд./мин.
	60 – 100	
От 18 лет	60 – 100	
С 20 до 30 лет	50 – 90	60 – 70
С 30 до 40 лет	60 – 90	70 – 70
От 40 по 50 лет	60 – 80	75 – 80
От 50 по 60 лет	65 – 85	80 – 83
От 60 до 70 лет и старше	70 – 90	80 – 85