

## ГЛОССАРИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### А

**Акробатика** — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

**Аэробика** — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

### Б

**Бревно гимнастическое** - горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров

**Быстрота** – это способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени.

### В

**Вариативная часть ППСЗ** – совокупность учебно-программных материалов дополняющих и (или) детализирующих инвариантную часть стандарта и разрабатываемых на региональном уровне образовательным учреждением с целью фиксирования специфики региональных или каких-либо иных требований к содержанию труда по той или иной профессии (специальности); ППСЗ-(программа подготовки специалистов среднего звена)

**Вводная гимнастика** – это комплекс специально подобранных физических упражнений, систематическое выполнение которого помогает сократить период вработывания организма к предстоящему виду деятельности.

**Врачебный контроль** – научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.

**Выносливость** – это способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению).

### Г

**Гибкость (подвижность в суставах)** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

### К

**Коррекция осанки** - исправление дефектов осанки.

**Корригирующая гимнастика** — вид лечебной гимнастики; система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых преимущественно у детей и подростков с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.

### Л

**Ловкость** – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

## О

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

## П

**Производственная физическая культура (ПФК)** – система физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы и содержание которых определяются особенностями трудового процесса.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)** – представляется, как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

## Р

**Реферативное сообщение** – устное публичное выступление, в ходе которого кратко излагается содержание подготовленного студентом письменного реферата

## С

**Самоконтроль** – это метод самонаблюдения за состоянием организма человека.

**Самостоятельные занятия** – упражнения, которые в основном используются для сохранения здоровья, развития отдельных физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, физического совершенствования.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Степ-аэробика** (англ. *step aerobics*) – это разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы (обычно — «ступень»), высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося.

## Т

**Тактическая подготовленность** – это результат тактической подготовки спортсмена, который отражает целесообразность его действий, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях

**Техническая подготовленность** – это результат технической подготовки спортсмена, характеризующий его уровень сформированности технических умений и освоенности движений.

## У

**Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)** – упражнения, включаемые в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

## Ф

**Физическая культура** (в широком смысле слова) – часть общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**Физическая подготовка** – это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

**Физическая подготовленность** – это результат физической подготовки, заключающийся в уровне развития физических качеств.

**Физические качества** – отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

**Физические упражнения** – двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания.

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

**Физическое здоровье** – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.

**Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма.

**Физическое совершенство** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

## Ч

**Челночный бег** – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

## Э

**Эстафетный бег** – это один из видов легкоатлетического бега, в котором принимает участие не один атлет, а команда бегунов.