

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.