

Приложение 1

Автор – составитель: Тюрикова Марина Александровна
МОУ «Полазненская средняя
общеобразовательная школа № 1»
учитель физической культуры
высшей категории.

Основные термины и понятия физической культуры и спорта

Цель введения разных видов спорта в школьную программу по физической культуре – **всестороннее физическое развитие.**

Под физическими (двигательными) качествами человека понимают совокупность биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Абсолютная сила – это способность занимающихся проявлять максимальное мышечное напряжение, преодолевая внешнее сопротивление или противодействуя ему.

Относительная сила – это сила, которую может проявить занимающийся в отношении к своему собственному весу, т.е. отношение абсолютной силы к весу тела.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, например, длительно бежать без снижения скорости.

Общая выносливость является частью общей физической подготовки спортсмена (ОФП). Она служит для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – способность спортсмена длительно выполнять специфическую работу в течение определенного времени, предусмотренного требованиям избранного вида спорта.

Ловкость – способность быстро и прочно овладевать новыми, сложно координационными движениями (способны быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапным изменением обстановки.

Физическая нагрузка – это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, которая складывается из чередования физической работы и отдыха.

Физическая культура – вид человеческой культуры, процесс и результат человеческой деятельности, направленной на достижение физического совершенствования личности, совокупность материальных (спортивные сооружения, спортивный инвентарь, медицинское обслуживание и др.) и духовных ценностей (информация, различные виды спорта, этические нормы поведения спортсмена).

Физическая культура личности – это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни.

Физическое совершенство (высший уровень физической культуры) – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в условиях производства, военного дела и других сферах общественного труда, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

Спорт – это специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека в условиях спортивных соревнований.

Цель физической культуры – воспитание здорового, гармонично развитого человека.

В физическую культуру общества входят компоненты – спорт, физическое воспитание (образование), физическая рекреация (предназначена для активного (двигательного) отдыха и развлечения) и физическая реабилитация (восстановление частичных или временно утраченных двигательных возможностей человека)

Цель в спорте – достижение самого высокого результата, развитие резервных возможностей организма. Здоровье в спорте является лишь одним из условий на пути к успеху (часто за лавры победителя спортсмену приходится расплачиваться именно здоровьем).

Физические упражнения – это двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфологических

и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

Осанка – это привычная поза человека, в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

Физическая подготовка – процесс формирования двигательных навыков и развитие физических качеств, необходимых в той или иной конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной).

Хартия – это документ, в котором сформулированы цели и задачи современного олимпийского движения, принципы олимпизма, регламентированы условия участия в олимпийских играх и правила их проведения.

Олимпийское движение – это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

Цель международного олимпийского движения – способствовать построению мира, привлечение молодежи к занятиям спортом, воспитание ее в духе взаимопонимания, солидарности, дружбы и честной игры.

МОК – международный олимпийский комитет (основан в 1894 г., первый президент грек Деметриус Векелас, с 1896 г. – Пьер де Кубертен).

Основатель современных Олимпийских Игр – француз **Пьер де Кубертен**.

По инициативе Пьера де Кубертена были утверждены:

- олимпийская хартия (автор);
- олимпийская клятва спортсменов и судей;
- эмблема олимпиад (пять переплетённых колец);
- девиз игр: «Быстрее, выше, сильнее!» (придумал священник Дидон);
- флаг с церемонией поднятия;
- эстафета олимпийского факела, зажигаемого в Олимпии.

МОК руководит олимпийским движением через **НОК** (национальные олимпийские комитеты) и **международные федерации по видам спорта**.

МОК за особые заслуги перед олимпийским движением награждает спортивного деятеля или спортсмена *Олимпийским орденом* (золотой, серебряный).

На торжественной церемонии открытия Игр произносятся **две клятвы:**

от имени спортсменов и от имени судей.

Фигурист Николай Панин-Коломенкин становится первым российским олимпийским чемпионом в фигурном катании на коньках (1908 г.).

Первой олимпийской чемпионкой в истории советского спорта стала метательница диска Нина Пономарева (Ромашкова) – 1952 г.

Самый титулованный спортсмен планеты - американский пловец Майкл Фелпс (десятикратный олимпийский чемпион в плавании).

Американец Карл Льюис девятикратный олимпийский чемпион (легкая атлетика – 100 м., 200 м., прыжки в длину).

Лариса Латынина – самая титулованная спортсменка нашей страны!

Она обладательница 18 олимпийских наград: 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых.

Гимнасты Виктор Чукарин, Борис Шахлин и Николай Андрианов имеют по 7 золотых наград.

По 6 золотых у Лидии Скобликовой (коньки) и Любви Егоровой (лыжные гонки).

5 золотых медалей у гимнасток Полины Астаховой и Нелли Ким и у лыжницы Ларисы Лазутиной.

Современные Олимпийские игры – это всемирный праздник молодости, физического совершенства, красоты, арена, на которой человек снова и снова подтверждает, что не существует предела его возможностям.

Олимпийские игры являются соревнованиями между спортсменами

в индивидуальных или командных видах, а не между странами. Они объединяют спортсменов, которых НОК отобрали для этой цели, заявки которых были приняты МОК, и выступающих под техническим руководством соответствующей МСФ (так гласит хартия).

Появилось движение «Фэйр Плэй» (в переводе с англ. – «справедливая, честная игра»). «Фэйр Плэй» – это принципы, которых должны придерживаться спортсмены, тренеры, болельщики и все, кто связан со спортом.

За честность комитет «Фэйр Плэй» награждает наградами:

«Трофей Пьера де Кубертена за благородный жест»,

«Трофей Пьера де Кубертена за благородство на протяжении спортивной карьеры».

Сейчас эти награды присуждает в нашей стране НОК России.

Профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей (ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29 апреля 1999 г.).

Физическая нагрузка – это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Она регулируется:

- ✓ продолжительностью выполнения;
- ✓ количеством повторений;
- ✓ изменением скорости выполнения;
- ✓ уменьшением или увеличением интервалов отдыха между упражнениями;
- ✓ изменением веса снарядов;
- ✓ изменением мощности прилагаемых усилий.

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

Двигательная деятельность – это целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи.

Двигательная активность – это количество движений, выполняемых в течение какого-то времени (день, неделя, месяц, год).

Принято считать, что **объём двигательной активности школьников должен составлять 12-14 часов в неделю.**

Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 % и снижается от младших классов к старшим.

Техника упражнений – представляет собой наиболее рациональный, эффективный способ решения поставленной двигательной задачи.

Вис – это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Упор – это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Двигательное умение – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управлениями движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык – это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. специально направленного на них внимания не требуется.

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

(из устава Всемирной организации здравоохранения)

Здоровье – это, прежде всего процесс, сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни,

способствующих сохранения здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Личная гигиена – это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни (режим дня, гигиена питания, одежды, жилья, полезный досуг, сочетание труда и отдыха и т.д.)

Закаливание – это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

Современные спортивно-оздоровительные системы:

Атлетическая гимнастика – система физкультурных упражнений с отягощениями (гантели, штанга, тренажеры), развивающих силу в сочетании с достижениями гармоничного, красивого телосложения.

Ритмическая гимнастика – выполнение традиционных гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под музыкальное сопровождение.

Шейпинг – система совершенствования, корректировки женской фигуры путем физических упражнений, диеты, массажа и т.д. Цель – направленное аналитическое воздействие на мышечную и подкожно-жировую ткань занимающихся с целью индивидуального формирования и коррекции рельефа тела.

Культуризм, или бодибилдинг – система физических упражнений с различными отягощениями (гантели, штанги и др.), имеющая целью развитие мускулатуры.

Классическая оздоровительная аэробика – комплексы упражнений спортивно – гимнастического стиля, выполняемых непрерывно под музыкальную фонограмму в танцевальном стиле.

Акваэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовых упражнений.

Фитнес – это система оздоровительной физической культуры плюс рациональное питание и здоровый образ жизни.

Самоконтроль – регулярное наблюдение физкультурником и спортсменов за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом (записывается в дневник наблюдений – самочувствие, ЧСС, артериальное давление, сон...).

Основные правила при самостоятельных занятиях:

- от простого к сложному;
- от известного к неизвестному; - от освоенного к неосвоенному;
- регулярность занятий (3-4 раза в неделю);
- увеличение физической нагрузки на занятиях идёт постепенно.

Говоря правилах самоконтроля, следует отметить:

Все измерения проводить в одно и тоже время, в одинаковых условиях.

Все данные заносить в дневник.

- Достаточно заполнять 2 раза в неделю.

Запомни!

- Лучшим временем для занятий физическими упражнениями являются периоды от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов;

- Не рекомендуются занятия после 20 часов;
- Заниматься желательно не менее трёх раз в неделю.

ЧСС (частота сердечных сокращений) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы.

Считается, что если после нагрузки пульс:

90-110 уд./мин. – это легкая нагрузка;

120-130 уд./мин. – это умеренная нагрузка;

140-160 уд./мин. – это средняя нагрузка;

170-190 уд/мин. – это высокая нагрузка.

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют повысить физическую работоспособность. Наиболее эффективны занятия по ОФП. Основные упражнения - это упражнения на развитие силы и выносливости. Занятия должны продолжаться не менее 30 мин., три раза в неделю, при ЧСС – 60-80 % от максимальной (120-160 уд./мин).

Для достижения тренировочного эффекта необходимо заниматься, например, ходьбой не менее 40 мин., четыре раза в неделю при частоте пульса 60% и более от максимального показателя.

По мере повышения уровня физической подготовки организм после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее, следовательно, время восстановления может служить мерилем уровня физической подготовки.

Использованная литература:

1. Готовые экзаменационные ответы, физическая культура, 11 класс: Санкт-Петербург, «Издательство «Тритон», 2003.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие / авт.-сост.: П.А.Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.
4. Основы теории физической культуры 10-11 классы: учебное пособие О-75: под общ. ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2006.
5. Сутки до экзамена. Физическая культура 11 класс. М. «Абрис Д», СПб.: «Виктория плюс», 2005.
6. Физическая культура. Ответы на экзаменационные ответы.:11 класс; Учебное пособие / В. А. Лепёшкин. – М.: Издательство «Экзамен», 2005.
7. Экзамен на 5. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы: Учебное пособие. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКАЛА, 2002.

Приложение 2

Авторы – составители:
Марченко Ирина Николаевна, МОУ СОШ № 100
г. Волгоград, учитель физической культуры;
Шлыков Василий Кимович, МОУ СОШ № 100,
г. Волгоград, учитель физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

для тестов по олимпиаде по предмету «физическая культура»

1. Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

2. Аутогенная тренировка – это саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения.

3. Адаптация - приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования.

4. Авитаминоз – специфическое нарушение обмена в – в, вызванное длительным отсутствием (дефицитом) какого – либо витамина в организме

5. Анаболики – химические вещества, которые стимулируют синтез белка в тканях организма и увеличивают мышечную массу, ускоряя восстановление организма.

6. Аэробный обмен – процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода.

7. Амплитуда движения – размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.

8. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг)– это система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц.

9. Аэробика – система циклических упражнений., требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

10. Акробатика - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

11. Бег - это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы, т. е. опора одной ногой о землю чередуются с фазой полёта (с безопорной фазой).

12. Блок – технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящего после нападающего удара соперника.

13. Биоритмы – циклические изменения биологических процессов, происходящих в организме, не зависящие от внешних условий.

14. Витамины – это биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма.

15. Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата.

16. Восстановление – состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию как правило через фазу суперкомпенсации.

17. Вработывание – состояние, возникающее в начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмен в –в от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

18. Выпад – положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая –прямая, туловище вертикально.

19. Вид спорта – это вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей.

20. Гипокинезия - недостаточная двигательная активность организма.

21. Гиподинамия - совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д.).

22. Гипервитаминоз – возникает при избыточном поступлении витаминов.

23. Гиповитаминоз – недостаток витаминов в организме.

24. Гипоксия - кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови.

25. Группировка - положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.

26. Дыхание - комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа живым организмом.

27. Двигательный опыт - объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

28. Дисциплинированность - сознательное подчинение своего поведения общественным правилам.

29. Двигательные действия - это движение (перемещение тела и его звеньев), выполняемое с определённой целью.

30. Двигательная активность – это количество движений, выполняемых в течение какого-то времени (день, неделя, месяц, год)

31. Допинг – это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

32. Дельфин - способ спортивного плавания, возникающий как разновидность брасса.

33. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – максимальное количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха.

34. Здоровый образ жизни - процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. (это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей).

35. Закаливание – это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.

36. Иммуитет – невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

37. Индивид - человек как субъект отношений и сознательной деятельности, способный к самопознанию и саморазвитию..

38. Кувырок - вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

39. Круговой метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста.

40. Любительский спорт – многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан, дающее возможность совершенствовать своё спортивное мастерство и достигать высших результатов в различных видах спорта.

41. Личность – человек как субъект отношений и сознательной деятельности, с устойчивой системой социально-значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности.

42. Легочная вентиляция - объем воздуха, который проходит через легкие за минуту.

43. Массаж – эффективное средство восстановления и повышения работоспособности организма, улучшения его функциональных качеств.

44. Максимальное потребление кислорода (МПК) - Наибольшее количество кислорода, которое может потребить организм за минуту при предельно напряжённой работе.

45. Массовый спорт - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

46. Моторная плотность урока – это время, затраченное только на выполнение упражнений.

47. Методическими принципами физического воспитания понимают основополагающие методические закономерности педагогического процесса, выражающие основные требования к построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

48. Методы физического воспитания - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические

49. Методика – система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов.

50. Мышцы – антагонисты – мышцы, действующие одновременно(или поочередно) в двух противоположных направлениях.

51. Мышцы – синергисты - мышцы, осуществляющие совместно одно определенное движение.

52. Миозит – воспаление мышцы

53. Мах - свободное движение тела относительно оси вращения .

54. Настойчивость – стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели.

55. Национальные виды спорта - часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и представляющая собой своеобразные физические упражнения и народные игры с самобытными правилами и способами организации физической активности.

56. Нарушение осанки – это незначительные отклонения в положении позвоночника.

57. Нападающий удар – технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

58. Олимпийская хартия - это сборник уставных документов МОК, в которых сформулированы цели и задачи современного олимпийского движения, принципы олимпизма, свод законов и правил, которыми руководствуются участники олимпийского движения.

59. Олимпизм – это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

60. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. (активный и пассивный).

61. Ординарный интервал отдыха – полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

62. Отягощение это внешнее сопротивление движению (гиря, штанга), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

63. Обучение – организованный, систематический процесс, направленный на приобретение определённых знаний, навыков и умений, под руководством педагогов.

64. Образ жизни – особенности повседневной жизни людей в конкретных социально – экономических условиях.

65. Обменом веществ (метаболизмом) - это сложный, постоянно протекающий, само совершающийся и саморегулирующийся биохимический

и энергетический процесс, связанный с поступлением в организм из окружающей среды различных питательных веществ, обеспечивающих постоянство химического состава и внутренних параметров организма, его жизнедеятельность, развитие и рост, размножение, способность к движению и адаптации к изменяющимся условиям внешней окружающей среды.

66. Основной обмен - это минимальное количество энергии, затрачиваемое организмом для поддержания базового уровня жизнедеятельности.

67. Ортостатическая проба – перевод тела из горизонтального в вертикальное положение для изучения реакций организма и ортостатической устойчивости.

68. Общая физическая подготовленность - это состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

69. Олимпийское движение - это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

70. Общая плотность урока - включает в себя время на объяснение упражнений, переход от одного спортивного снаряда к другому и т. д.

71. Прыжки – это способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазой полёта после отталкивания ногами.

72. Подъем – переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое.

73. Поворот – вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси.

74. Плотность занятия – это показатель эффективности использования времени тренировок, определяемый как отношение времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всему времени занятия.

75. Переутомление – это состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после занятий физическими упражнениями в сочетании с негативными симптомами психического характера.

76. Подготовительная медицинская группа – группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную подготовленность.

77. Плоскостопие – опущение сводов стопы.

78. Предстартовое состояние – это психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях.

79. Прыгучесть – способность к выполнению прыжка с большой высотой подъема ОЦМТ или со значительной дальностью без разбега.

80. Перетренированность – патологическое состояние занимающегося, характеризующееся значительным снижением уровня физической работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

81. Профессионально – прикладная физическая подготовка - специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии.

82. Положение соревнований - это основной документ соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия и в котором предоставлены все аспекты организации соревнований.

83. Решительность - способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению.

84. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз и остановок для объяснения упражнений).

85. Режим дня – это рациональное распределение всех видов деятельности и отдыха в течение суток, повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов.

86. Разновременность (гетерохронность) – разные функции и качества достигают своего максимального развития в разном возрасте.

87. Рефлексы - это реакции организма, возникающие на раздражение рецепторов при обязательном участии нервной системы.(основной механизм работы ЦНС).

88. Резистентность – устойчивость, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов.

89. Спортивная форма – адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.

90. Спортивная тренировка - это основная форма подготовки спортсменов.

91. Система физического воспитания - это способ социальной практики, её основы, объединённые в целостную структуру.

92. Спорт – часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях.

93. Спорт высших достижений – область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.

94. Спортивная классификация – система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах

спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей.

95. Стретчинг – система статических упр., развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

96. Спортивная дисциплина – это составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.

97. Специализация - акцентированное овладение элементами, какой-либо спортивной дисциплины.

98. Сколиоз - это боковое искривление позвоночника.

99. Самочувствие - субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.

100. Стресс - состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей.

101. Специальная медицинская группа – группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки.

102. Самоконтроль – это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием физической культурой и спортом.

103. Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

104. Специальная физическая подготовка - процесс, направленный на воспитание физ. качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности.

105. Спортивная травма – это воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов, и нормальное течение физиологических процессов в ходе выполнения физических упражнений.

106 .Смелость - готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения.

107. Социализация - процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества. (Становление человека как личности в процессе занятий физической культурой и спортом).

108. Спад - быстрый переход из упора в вис.

109. Спортивная подготовленность – состояние спортсмена, приобретённое в результате подготовки, позволяющее достигнуть определённых результатов в соревновательной деятельности.

110. Спортивный разряд – критерий специальной подготовленности спортсмена, уровень его спортивного мастерства.

111. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков.

112. Технические и прикладные виды спорта - часть физической культуры, требующая специальной подготовки спортсмена к соревнованиям с применением технических средств.

113. Тренированность – это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

114. Тренировка – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.

115. Тест - измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека.

116. Телосложение – это целостность морфологических и функциональных признаков организма, унаследованных и приобретённых под влиянием окружающей среды.

117. Тактика – организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды по определенному плану, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.

118. Упражнение физическое циклическое – это упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течение известного промежутка времени.

119. Упражнение физическое ациклическое – это упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.

120. Утренняя гимнастика (зарядка) – это комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

121. Урочные формы - это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся в течение строго установленного времени в специально отведённом месте в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания.

122. Физическая подготовленность – понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

123. Физическая подготовка – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением (это процесс, обеспечивающий совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни).

124. Физическая работоспособность – это способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определённый промежуток времени.

125. Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств организма.

126. Физическая культура – это часть человеческой культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений. (Процесс и результат человеческой деятельности, направленный на достижение физического совершенствования личности).

127. Физическая культура – это неотъемлемая часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, совершенствования двигательных возможностей, способствующих гармоничному развитию личности.

128. Физическая культура личности - достигнутый уровень физического совершенствования человека и степень использования приобретённых качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни

129. Физическая культура личности – это совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать своё тело, укреплять здоровье и вести здоровый образ жизни.

130. Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями. (Педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела).

131. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

132. Физкультурное движение – это совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

133. Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение – форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта.

134. Физкультурное образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний.

135. Физ. минутки и физ. паузы – это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые в режиме дня преимущественно в качестве активного отдыха для поддержания работоспособности человека.

136. Форма занятия – это способ организационного построения и управления процессом занятия.

137. Фронтальный - метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание.

138. Функциональная проба – это процедура, в ходе которой выполняется стандартное задание с последующей регистрацией уровня функциональных сдвигов с целью определения состояния организма или какой-либо его системы.

139. Форма физических упражнений - способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью.

140. Физическое совершенство – понимается идеальное здоровье. Гармоническое физ. развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физ. подготовленность.

141. Физическое совершенство - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. Соответствующих требованиям жизни.

142. Ходьба – это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами

143. Хват - способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения.

144. Цель Олимпизма – поставить спорт на службу гармоничному развитию человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства.

145. Шейпинг – это система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

146. Энергетический баланс – соотношение количества энергии, поступающей с пищей и энергией, расходуемой организмом.

147. Ядро - в лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка».

Использованная литература:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.:ФиС, 1991

2. Под общ. ред. Матвеева Л. П. – М.:ФиС, 1983