

## ГЛОССАРИЙ

**Вис** - положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

**Гимнастика** - это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости

**Группировка** - положение согнувшись с захватом согнутых ног.

**Дистанция** - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне (один шаг, или вытянутая вперед рука).

**Интервал** - расстояние между обучаемыми стоящими в шеренге (ширина ладони на уровне плеч).

**Интенсивность нагрузки** - это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

**Йога (Joga)**. Восточная, обычно индийская, оздоровительная и реабилитационная система, включающая физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), релаксацию, медитацию, а также особый стиль жизни.

**Замыкающий** – учащийся,двигающийся в колонне последним.

**Кач** - колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

**Колонна** – строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

**Круг** – а) движение руками (рукой) по окружности на  $360^0$ ; б) движение ногами (ногой) по окружности на  $360^0$  путем перемахов над снарядом или полом.

**Кувырок** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

**Мах** – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении.

**Международная федерация гимнастики (ФИЖ)** – официальная федерация, культивирующая спортивную аэробику наряду с основными видами гимнастики: художественной гимнастикой, спортивной гимнастикой (мужской и женской), спортивной акробатикой и прыжками на батуте.

**Моторная плотность урока** – это отношение времени выполнения физических упражнений умноженное на 100% ко времени всего урока

**Навык** - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения.

**Наклон** – отведение туловища или головы относительно вертикального положения.

**Направляющий** – учащийся,двигающийся в колонне первым.

**Объём нагрузки** - это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения).

**Общая плотность урока** - это полезное время, использованное на уроке учениками на все виды деятельности (слушание объяснений учителя, просмотра и выполнения упражнений, различных других заданий и т.д.) ко времени всего урока (45 мин).

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – движения различными частями тела и их сочетания, направленные на общее и локальное развитие мышц, систем организма человека, его форм и функций.

**Одноименные движения** – движения, совпадающие по направлению со стороной конечности: правой вправо или левой влево.

**Перекат** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

**Пилатес.** Система оздоровительной тренировки пилатес была разработана почти 100 лет назад Джозефом Убертусом Пилатесом. Это система оздоровления, с помощью которой совершенствуется не только тело путем развития различных физических качеств, но также интеллектуальные возможности. Относится к так называемым программам для тела и души «Разумное тело» (Mind Body). Пользуется большой популярностью.

**Поворот** – движение тела вокруг своей продольной оси.

**Переворот** – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой).

**Подъем** – переход в упор из виса или более низкого упора.

**Помощь** - внешнее воздействие на ученика, облегчающее ему выполнение упражнений. Различают следующие виды помощи: *проводка* - действия педагога, сопровождающие ученика по всему упражнению или отдельной его части, фазе; *фиксация* - задержка ученика педагогом в определенной точке движения; *подталкивание* - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх; *поддержка* — кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз; *подкрутка* - кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов;

**Присед** – положение на согнутых ногах опорой на носках

**Прикладные упражнения** – это упражнения, связанные с развитием (сохранением) основных, уже освоенных занимающимися навыков и умений. В группу прикладных упражнений включаются ходьба и бег, равновесие, лазанье и перелезание, бросание и ловля предметов, поднимание и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий и другие.

**Прыжки опорные** – выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

**Пульсовая кривая** – линия, характеризующая нагрузку на организм занимающихся в течение урока. На основании показателей пульса (частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд) выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или

серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока.

**Работоспособность** - это потенциальная способность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

**Равновесие** – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

**Разноименные движения** – движения, противоположные по направлению стороне конечности: правой влево или левой вправо.

**Самостраховка** - умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений.

**Сед** – положение сидя без выраженной дополнительной опоры.

**Сенсорные системы организма** - обеспечивают возможность воспринимать и распознавать различные внутренние и внешние воздействия на организм в виде определенного вида энергии: тепловой, химической, электрической, механической, световой.

**Соскок** – спрыгивание со снаряда.

**Спад** – переход из упора в вис или более низкий упор.

**Степ-аэробика** – групповые упражнения (8 человек) с использованием степ-платформ, с музыкальным сопровождением, без сложных элементов, также включенные в программу официальных соревнований по спортивной аэробике.

**Стойка** – а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху – с указанием опоры.

**Страховка** - это комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела.

**Стретчинг (Stretching)**. Система упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности суставов. Обычно упражнения выполняются в статическом режиме – в определенных позах, с длительным удержанием положения, в отдельных случаях – в динамическом или смешанном режиме.

**Строй** – установленное размещение учащихся для совместных действий.

**Строевые упражнения (СУ)** – совместные или индивидуальные действия в строю.

**Тыл** – сторона строя, противоположная фронту.

**Умение** - это способность выполнять действие, еще не достигшая наивысшего уровня сформированности, осуществляемая полностью под контролем сознания

**Упор** – положение с опорой руками, при которой плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

**Хват** – способ держания за снаряд.

**Физическая нагрузка** - это физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей

физической формы и нормального состояния тела или исправление какого-либо физического недостатка.

**Фланг** – правая и левая оконечность развернутого строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

**Фронт** – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

**Функциональные системы организма** - это динамические, саморегулирующиеся центрально-периферические организации, обеспечивающие своей деятельностью полезные для метаболизма организма и его приспособления к окружающей среде результаты.

**Хронометраж** - измерение времени, затраченное учениками на различные виды деятельности на уроке.

**Шеренга** – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.