

Глоссарий

Адаптация – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки артерий. Различают систолическое АД (верхнее) – максимальное давление в артерии, создаваемое выбросом крови в момент сокращения сердца (систолы) и диастолическое АД (нижнее), определяемое в момент фазы полного расслабления миокарда (диастолы).

Внеурочные формы физической культуры – занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам, преимущественно в свободное от учебы время.

Гомеостаз – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

Гипоксия – недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма.

Гипокинезия (от. греч. hupo – понижение, уменьшение, недостаточность; kinesis – движение) – состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

Гиподинамия (от. греч. hupo – понижение; dinamis – сила) – совокупность негативных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Чрезмерная двигательная активность (гипердинамия) приводит к переутомлению, перенапряжению; недостаточная (гиподинамия) – к различного рода физической детренированности.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – максимальный объем воздуха, выдыхаемый после глубокого вдоха.

Здоровый образ жизни – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и в итоге гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах.

Закаливание – это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

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

Компетенция – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Компетентность выпускника УВО – выраженная способность применять знания и умения.

Легочная вентиляция - объем воздуха, проходящий через легкие за 1 минуту.

Массовый спорт (спорт для всех)- соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу– спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

Метаболизм – обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – наибольшее кол-во кислорода, которое может усвоить организм при предельно тяжелой для него работе.

Основное учебное отделение – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

Организм человека – единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функционирующая в неразрывной связи с окружающей средой.

Подготовительное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

Профессионально-прикладная физическая культура – социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально- прикладной физической подготовки обеспечения должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста(обеспечение должного уровня готовности специалиста–врача, педагога ит.д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности–профессиональной компетенции.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Пульс – волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту при сокращении левого желудочка.

Рефлекс – ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.

Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

Саморегуляция – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне.

Специальное учебное отделение – состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа). **Спорт** – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях. **Спорт** – одна из форм физической культуры, предполагающая наличие соревновательной деятельности и подготовки к ней, включающая специфические отношения, установленные в каждом виде спорта правила соревнований, нормы и достижения.

Спорт высших достижений – система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта – Всемирная универсиада, чемпионаты мира среди студентов. ит.д.

Спортивное учебное отделение – состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и вне учебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т.д.) по выполнению различных заданий под непосредственными или опосредованным методическим контролем преподавателя. В практике вузов самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности её выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений);

- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим.

Телосложение – это комплексное морфологическое понятие, включающее рост, упитанность, форму тела, пропорциональность отдельных его частей и правильное их строение.

Технология (педагогическая) – это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов. Основными характеристиками образовательных технологий выступают:

- в основе технологии лежат ценностные ориентации целевые установки автора (разработчиков), соответствующие прогнозируемым результатам обучения и воспитания;

- реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям–результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности;

- технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

Технологии образовательные, способствующие более эффективному формированию у студентов компетенций,- это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиски управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Структуру содержания дисциплины“Физическая культура”могут составлять следующие модули:

- нулевой модуль*, который служит введением в изучение дисциплины, определяет цели и задачи её освоения;

- модули учебные*(организационно-обучающие)–это 4 модуля, которые дифференцируют содержание учебной дисциплины в соответствии с учебными отделениями: основным, подготовительным, специальным и спортивным. Количество и название организационно-обучающих модулей соотносятся с объёмом учебного материала, специфичностью задач, уровнем физического и функционального состояния студента и сформированностью физкультурно–спортивных интересов. Компонентный состав модуля (распределение студентов по группам, учебные элементы, выход из модуля)предполагает системное освоение студентом учебного материала, адекватного индивидуальным показателям здоровья, а также самостоятельную работу в закреплении и применении знаний при решении задач самоконтроля и проверки(с помощью тестирования)полученных результатов, самооценки и коррекции используемых форм, средств и методов физического воспитания;

- модуль контроля*, обеспечивающий итоговый контроль усвоения знаний, умений, навыков в процессе формирования физической культуры будущего специалиста. Для каждого учебного отделения (модуля)разрабатываются система задач, тестовых заданий и контрольных нормативов, способы решения которых соответствуют формируемым умениями компетенциям;

- модуль–резюме*, который содержит обобщение изученной дисциплины.

Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных особенностей.

Урочные формы физической культуры – учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

Утомление – физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура адаптивная – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК)или постоянно(инвалиды)утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

Физическая культура оздоровительная – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Физическая культура рекреативная – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации и досуга.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

Физиологическая система организма – наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют деятельность человека.

Физические упражнения по содержанию представляют собой совокупность физиологических, психологических, биомеханических, биологических процессов и эффектов, происходящих в организме и социальной сфере человека под влиянием того или иного упражнения.