

Мета цього словничка — задовольнити потреби мовленнєвої практики вчителів фізичної культури в Україні та їхніх учнів.

Словник містить 82 терміни та стійкі словосполучення.

Російською	Українською	Приклад вживання
Бег по пересеченной местности	Біг по пересіченій місцевості	<i>Чемпіонат з бігу по пересіченій місцевості.</i>
Бег	Біг	<i>Що каже наука про користь бігу?</i>
Строение тела	Будова тіла	<i>Знання будови свого тіла допоможе підтримувати його в хорошій фізичній формі.</i>
Гребной спорт	Веслувальний спорт	<i>Веслувальний спорт почав розвиватися наприкінці 18 століття.</i>
Выпрыгивания из приседа	Вистрибування з присіду	<i>Вистрибування вгору з присіду сприяє зменшенню ваги.</i>
Выносливость	Витривалість	<i>Витривалість розвивається тільки за умови систематичного доведення організму до високого ступеню фізичної втоми.</i>
Исходное положение	Вихідне положення	<i>Поверніться у вихідне положення.</i>
Вытяжение	Витягування	<i>Витягування хребта – популярний спосіб лікування та профілактики його захворювань.</i>
Ощущение пространства	Відчуття простору	<i>Вестибулярний апарат дає нам відчуття руху в просторі.</i>
Вперед и вверх	Вперед і вгору	<i>Тягнемось вперед і вгору.</i>
Упражнения на растягивание	Вправи на розтягування	<i>А зараз виконаємо декілька вправ на розтягування.</i>
Гимнастическая палка	Гімнастична палиця	<i>Комплекс розвивальних вправ з гімнастичною палицею.</i>
Гибкость	Гнучкість	<i>Гнучкість є однією з п'яти основних фізичних якостей людини.</i>
Жгут	Джгут	<i>У разі відсутності спеціального джгуту, його можна зробити з трикутної хустини з аптечки.</i>
Доминирующая оценка	Домінантна оцінка	<i>Домінантними будуть вважатися оцінки, отримані за виконання вправ.</i>
Общая физическая подготовка	Загальна фізична підготовка	<i>Загальна фізична підготовка спрямована на збереження й зміцнення здоров'я.</i>
Общеразвивающие упражнения	Загальнорозвивальні вправи	<i>Комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів та з предметами.</i>
Закаливание	Загартовування	<i>Організм варто почати загартовувати ще змалечку.</i>

Одышка	Задишка	<i>Важлива відсутність задишки при ходьбі пішки вгору.</i>
Зачетное упражнение	Залікова вправа	<i>У залікову комбінацію елементів вправ уключаються елементи вправ на рівновагу й вправ на брусах та перекладині.</i>
Запястья	Зап'ястя	<i>Здорові зап'ястя - запорука успіху.</i>
«Отжимания»	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (правильно саме так, а не «віджимання» чи «відтискання»)	<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується на рівній горизонтальній поверхні.</i>
Поднять руки	Здійняти / піднести (наголос на И!) руки	<i>Візьми його руку за зап'ясток й піднеси до моєї правої руки.</i>
Соревновательная деятельность	Змагальна діяльність	<i>Техніки й тактики змагальної діяльності спортсмена.</i>
Броски и ловля	Кидки і ловіння	<i>Кидки м'яча, передавання та ловіння м'яча.</i>
Круг	Коло	<i>Колові рухи руками.</i>
Координационные способности	Координаційні здібності	<i>Розвиває координаційні здібності.</i>
Корзина	Кошик	<i>Закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді заволодіти м'ячем.</i>
Копчик	Куприк	<i>Зміщення куприка.</i>
Икра	Литка	<i>Задля уникнення сильного болю в литці.</i>
Макушка	МАківка (наголос на А!)	<i>Тягнемося маківкою вгору.</i>
Мышечное напряжение	М'язове напруження	<i>Як зняти м'язове напруження.</i>
Маховые движения	Махові рухи	<i>Махові рухи руками й ногами у різних напрямках.</i>
Метание мяча в цель	Метання м'яча в ціль	<i>Навчити техніки метання м'яча в ціль.</i>
Нагрузка	Навантаження	<i>Рівень фізичного навантаження визначається інтенсивністю роботи м'язів і, відповідно, витратою енергії організмом.</i>
На кончиках пальцев ног	Навшпиньки	<i>Підвестися навшпиньки й потягнутися вгору.</i>
Нападающий	Нападник	<i>Одним із головних гравців завжди є нападник.</i>
Нападающий	Нахил	<i>Нахил тіла вправо-вліво.</i>

Обруч	ОбрУч (наголос на У)	<i>Можна варіювати темп обертання обруча (у родовому відмінку наголос на А!).</i>
Объем нагрузки	Обсяг навантаження	<i>Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті.</i>
Обхватить	Обхопити	<i>Обхопити руками п'яти.</i>
Победа	Перемога	<i>Перемогу здобудуть найспритніші.</i>
Перетягивание каната	Перетягування каната	<i>Удавнину перетягування каната було ритуальним обрядом.</i>
Первенство	Першість	<i>Аби здобути першість, потрібно наполегливо працювати.</i>
Полуфинал	Півфінал	<i>Півфінал Ліги чемпіонів відбуватиметься у квітні.</i>
Приподняться на руках	Підвестися на руках	<i>З упору лежачи підвестися на руках.</i>
Подготовительные упражнения	Підготовчі вправи	<i>Важливу роль відіграють підготовчі вправи для укріплення м'язів та суглобів ніг.</i>
Подтягивание в висе и в висе лежа на перекладине	Підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині	<i>Хочу вас навчити техніці підтягування у висі лежачи на перекладині.</i>
Повторный бег на отрезках	Повторний біг на відрізках	<i>Повторний біг на довгих відрізках варто включати в тижневий цикл 1 раз.</i>
Преодоление веса партнера	Подолання ваги партнера	<i>Вправи з подоланням власної ваги тіла або партнера є непростими.</i>
Поясница	ПОперек (наголос на О!)	<i>Розправте свій попереk.</i>
Поражение	Поразка	<i>Сторона, що отримала технічну поразку.</i>
Осанка	Постава	<i>Вправи для формування та корекції постави.</i>
Приседания на одной ноге со следующим выпрыгиванием вверх	Присідання на одній нозі з наступним підскоком угору	<i>Перейдемо до виконання присідань на одній нозі з наступним підскоком угору.</i>
Ускорение движения	Прискорення руху	<i>Розрізняють позитивне й негативне прискорення руху.</i>
Ускоряющая сила	Прискорювальна сила	<i>Прискорювальна сила характеризує вибухову силу.</i>
Прогиб	ПрогИн (наголос на И!)	<i>Уникайте посиленого прогину в попереку.</i>
Ловкость	Прудкість	<i>Вдосконалювати міць і прудкість.</i>

Зарядка	Ранкова гімнастика	<i>Ранкова гімнастика поліпшує здоров'я.</i>
Рекорд	Рекорд	<i>Встановити світовий рекорд.</i>
Ровняемся	Рівняймося	<i>Рівняймося на кращих!</i>
Руки вверх	Руки догори	<i>Піднесіть руки догори.</i>
Зарядка	Руханка	<i>Ранкова руханка допомагає прокинутися.</i>
Двигательные действия	Рухові дії	<i>Раціональне виконання рухових дій.</i>
Давайте поедем, давайте пойдём	Рушаймо	<i>Рушаймо далі!</i>
Полоса препятствий	Смуга перешкод	<i>Для якісної підготовки учнів необхідно встановити смугу перешкод на території навчального закладу.</i>
Спазм	Спазм	<i>Спазми гладких м'язів порушують різні функції органів.</i>
Спортивный уголок	Спортивний куточок	<i>Спортивний куточок важливо мати навіть вдома.</i>
Спортивные традиции	Спортивні традиції	<i>Наша школа має славні спортивні традиції.</i>
Спортивные традиции	Спритність, спритно	<i>Спритність допомагає стати справжнім майстром своєї справи.</i>
Бедренная кость	Стегнова кістка	<i>Скелет ноги складається зі стегнової кістки, кісток гомілки й кісток стопи.</i>
Стойка	Стійка	<i>Стійка на лопатках із зігнутими ногами.</i>
Давайте попрыгаем	Стрибаймо	<i>Стрибаймо якнайвище!</i>
Прыжки	Стрибки	<i>Як правильно виконувати стрибки зі скакалкою.</i>
Прыжок с шестом	Стрибок з жердиною	<i>Світовий рекорд у стрибках з жердиною на відкритих стадіонах належить українцю Сергію Бубці.</i>
Судейство	Суддівство	<i>Суддівство на спартакіаді нарівні з дорослими здійснюватимуть школярі.</i>
Темп движений	Темп рухів	<i>Темп рухів у багатьох видах фізичних вправ має значення.</i>
Болельщик	Уболівальник	<i>Уболівальник вгадав точний рахунок матчу.</i>
Упор лежа	Упор лежачи	<i>Упор лежачи (він же планка) - одна з найефективніших позицій для функціонального тренінгу всього тіла.</i>
Пойдем	Ходімо	<i>Ходімо – єдиний правильний варіант написання і вимови дієслова у</i>

		<i>наказовому способі. (не пішли або давайте підемо!)</i>
Ходьба	Ходьба	<i>Рук не чула, несучи дитину, ноги дуже боліли від ходьби (Кв.-Осн.)</i>
Позвоночник	Хребет	<i>Незалежно від відділу хребта, майже всі хребці гомологічні.</i>

Упорядкувала: Анна Алексєва,
вчителька української мови та літератури,
учасниця програми «Навчай для України»