

Наумчук Володимир Іванович

**Словник-довідник
основних термінів і понять
з теорії та методики
фізичного виховання і спорту**

Видання друге

**Тернопіль
Видавництво Астон
2025**

**ББК 75я2
Н-34**

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
(протокол № 2 від 30.09. 2025 р.)*

Наумчук Володимир Іванович

Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. — 2-ге вид., переробл. і доповн. — Тернопіль: Видавництво Астон, 2025. — 176 с.

Рецензенти:

Кравець В. П. — доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, заслужений працівник освіти України, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка;

Мосейчук Ю. Ю. — доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича;

Костюкевич В. М. — доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Словник-довідник містить найважливіші поняття теорії та методики фізичного виховання і спорту. У ньому розкривається зміст понад 800 основних термінів та понять, якими оперують у сфері фізичної культури і спорту.

Навчально-методичний посібник адресований студентам і викладачам закладів вищої освіти, учителям закладів загальної середньої освіти, тренерам, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться фізичною культурою та спортом.

ISBN 978-966-308-520-3

© Наумчук Володимир Іванович, 2025

© ТзОВ «Видавництво Астон», верстка, 2025

Перелік умовних скорочень

АТФ – аденозинтрифосфорна кислота

ДНК – дезоксирибонуклеїнова кислота

ДСТ – добровільне спортивне товариство

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЄСК – єдина спортивна класифікація України

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ЗФКС – заклад фізичної культури і спорту

ЛФК – лікувальна фізична культура

ККД – коефіцієнт корисної дії

КФК – колектив фізичної культури

МСК – максимальне споживання кисню

Мінмолодьспорт – Міністерство молоді та спорту України

МОН – Міністерство освіти і науки України

НАЗЯВО – Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти

НОК – Національний олімпійський комітет України

ОП – освітня програма

ПАНО – поріг анаеробного обміну

РНК – рибонуклеїнова кислота

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву

СК – спортивний клуб

УОР – училище олімпійського резерву

УФК – училище фізичної культури

ФСТ – Фізкультурно-спортивне товариство

ЦНС – центральна нервова система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності