**Приложение №6**

**Глоссарий**

**Быстрота** – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

**Выносливость** – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

**Гибкость** – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать сложными движениям.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

**Физические качества** – врожденные качества, благодаря которым возможна двигательная активность.

**Эспандер** – упругий элемент или их группа, обеспечивающие нагрузку при противодействии движению.