

Міністерство охорони здоров'я України  
Львівський національний медичний університет  
імені Данила Галицького  
Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини

**ТЕРМІНОЛОГІЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ  
СТУДЕНТІВ АНГЛОМОВНОГО ВІДДІЛЕННЯ**  
( методичні рекомендації )

**Львів - 2018**

Методичні рекомендації підготували: завідувач кафедри фізичного виховання і спортивної медицини, доцент Кунинець О.Б., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О.

Під загальною редакцією завідувача кафедрою фізичного виховання і спортивної медицини, кандидата біологічних наук, доцента Кунинець О.Б., технічний редактор Меліхова-Новицька Т.В..

Методичні рекомендації обговорені та схвалені на засіданні кафедри фізичного виховання і спортивної медицини протокол № 1 від 31.08.2018 року та схвалені профільною методичною комісією з гуманітарних дисциплін протокол № 3 від 31.08.2018 року

## Вступ

Термінологія або терміноведення – це комплексна дисципліна, що вивчає терміни, терміносистеми, а також різні аспекти мови для спеціальних цілей (як у лінгвістичному, так і в практичному плані). Термін (лат. *terminus* – кордон, межа, закінчення) – спеціальне слово або словосполучення, що прийнято в певній професійній сфері та використовується в особливих умовах. Термін уявляє собою словісне значення поняття, що входить у систему понять певної області професійних знань. Термінологія складає автономний сектор будь-якої національної мови, тісно пов'язаний з професійною діяльністю.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів.

У фізичному вихованні та спорті, як і в інших областях знань, з метою стислого позначення предметів, явищ, понять, процесів, користуються спеціальною термінологією.

Спортивна термінологія вдосконалюється разом з розвитком фізичного виховання і спорту, появою нових видів спорту, нових фізичних вправ та їх елементів.

Спортивні терміни слугують для короткого визначення фізичних вправ та їх елементів, загальних понять, назв снарядів, спорядження та інвентаря, організації та проведення навчальних та навчально-тренувальних занять.

Методично правильне використання спортивних термінів допомагає викладачу та студенту, тренеру та спортсмену розширити можливості передачі та отримання спеціальної спортивної інформації, сприяє більш якісній та лаконічній комунікації та передачі знань, що значно підвищує ефективність процесу навчання та тренування.

Методичні рекомендації, розроблені згідно правил гімнастичної та спортивної термінології з метою надати сучасний практичний матеріал та методично-інформативну допомогу викладачам, тренерам в оволодінні необхідними у практиці знаннями застосування спортивної термінології англійською мовою для організації та проведенні занять з фізичного виховання і секційних занять зі студентами англійськомовного відділення вищих навчальних закладів.

### 1. Загальна термінологія.

<b>Українською</b>	<b>Англійською</b>	<b>Транскрипція*(ІРА)</b>
Спортивний	sporting, athletic	spɔːtɪŋ, æθlətɪk
спортивні ігри	sports and games	spɔːrts ænd ɡeɪmz
спортивний майданчик	sports ground, playing-field	spɔːrts ɡraʊnd, pleɪɪŋ- fɪld
спортивний інвентар	sports kit; sports goods <i>pl.</i>	spɔːrts kɪt; spɔːrts ɡʊdz
спортивні змагання	sports, sporting competitions	spɔːrts, spɔːtɪŋ kəmpeɪtɪʃənz
спортивний зал	gymnasium; gym-hall <i>розм</i>	dʒɪmneziəm; dʒɪm- hɔːl
спортивне товариство	sports society	spɔːrts səsaɪəti
спортивна база	sports centre	spɔːrts sentər
спортивна громада	sports public	spɔːrts pʌblɪk
спортивна класифікація	sports grading	spɔːrts ɡreɪdɪŋ
спортивна преса	sports press	spɔːrts pres
спортивна форма	sports dress	spɔːrts dres
спортивний журналіст	sports writer	spɔːrts raɪtər
спортивний зал	sports hall	spɔːrts hɔːl
спортивний костюм	sports kit	spɔːrts kɪt
спортивний інвентар	sports equipment	spɔːrts ɪkwɪpmənt
спортивне свято	sports festival	spɔːrts festəvəl
спортивний рух	sports movement	spɔːrts muvmənt
спортивні змагання	sporting contest, match	spɔːtɪŋ kəntest, mətʃ

## 2. Основні частини тіла людини.

<b>Українською</b>	<b>Англійською</b>	<b>Транскрипція*(ІРА)</b>
Голова	head	hed
Обличчя	face	Fes
Підборіддя	chin	tʃɪn
Щока	cheek	tʃɪk
Вуха	ears	ɪrz
Ніс	nose	Noz
Губи	lips	lɪps
Очі	eyes	ajz
Шия	neck	nek
Тулуб	body	badi
Рука	hand	hænd
Лікоть	elbow	elbo
Плече	shoulder	ʃoldər
Лопатка	shoulder lade	ʃoldər led
Пахва	armpit	armpɪt
Долоня	palm	pam
Передпліччя	arm	arm
Пальці рук	fingers	fɪŋɡərz
Нога	leg	leg
Стопа	foot	fʊt
Коліно	knee	ni
Стегно	hip	hɪp

Гомілка	shin	ʃɪn
Пальці ніг	toe	toʊ

### 3. Стройові прийоми на місці, команди на рух та в русі.


Українською	Англійською	Транскрипція*(ІРА)
Ставай	Fall in , Line up	fəl ɪn , laɪn əp
Розійдись	Fall out, dismissed	fəl awt, dɪsmɪst
Струнко	Attention	ətənʃən
Відставити	Stand down	stænd daʊn
Рівняйсь	Eyes left / right	ajz læft / raɪt
Вільно	Stand freely	stænd frɪli
Вперед	Go forward	go fɔrwərd
Назад	Go back	go bæk
В лінію	In line	ɪn laɪn
В круг	In circle	ɪn sɜrkəl
За моєю командою	At my command	æt maj kəmənd
Кругом	About turns	əbaʊt tɜrnz
По своїм місцям	Battle stations	bætəl steɪʃənz
Бігом руш	Double march	dəbəl mɑ:tʃ
Кроком руш	Quick march	kwɪk mɑ:tʃ
Йти в ногу	Keep in step	ki:p ɪn ste:p
Бігом	At the double	æt ðə dəbəl
На місці кроком руш	Mark time	mɑ:k taɪm
Ширше крок	Step out	ste:p awt
Коротше крок	Step short	ste:p ʃɔ:t
Повільніше крок	Step slower	ste:p sloʊə
Швидче крок	Quicker step	kwɪkə stɛp
Поворот	Turn over, twist	tɜ:n ovə, twɪst
Темп	Pace	peɪs
Дистанція	Distance	dɪstəns
Ходьба на носках	Walk on toes	wɑ:k ən to:z
Ходьба на п'ятках	Walk on heels	wɑ:k ən hilz
На місці стій	Stand on the spot	stænd ən ðə spɒt

#### 1. Термінологія розминки.

Українською	Англійською	Транскрипція*(ІРА)
Розминка	Warm up	wɔ:rm əp
Вихідне положення	Standing position	stændɪŋ pəzɪʃən
Ноги нарізно	Feet apart	fi:t əpɑ:t
Рівновага	Split	splɪt
Розгинання, розігнутися	Up rise	əp raɪz
Мах, махати	Flap	flæp

Нахил вперед	Forward bend	fɔrwərd bænd
Нахил в сторону	Side bend	Sajd bænd
Нахил назад	Back bend	bæk
Зігнути ногу	Bend leg	bænd læg
Руки вгору	Hands up	hændz əp
Руки вниз	Hands down	hændz dawn
Руки в сторони	Hands outsides	hændz awtsajdz
Руки вперед	Hands forvard	Hændz forvard
Руки назад	Hands back	Hændz bæk
Лежачі на животі	Lie flat on the stomach	laj flæt an ðə stəmæk
Робити фізичні вправи	Do gymnastic exercises	du dʒɪmnæstɪk ɛksərsajzəz
Кидати м'яч	Throw ball	θro bɔl
Лазання по канату	Climb the rope	klajm ðə rɒp
Стрибати	Jump	dʒæmp
Підтягуватися	Pull up	pʊl əp
Віджиматися	Push up	pʊʃ əp
Підтягувати ногу	Pull leg	pʊl læg
Розтягнути м'язи	Stretch your muscles	strɛtʃ jɔr məsəlz

## 5. Приклади практичного використання англійської спортивної термінології під час проведення підготовчої частини заняття.



For best results, push against a wall.

**Easy : Calf Correct Foot Position**

Foot alignment should be shoulder width apart, you can confirm this by standing either side of a straight line on the floor.

When you take your rear foot back, it should not cross or move away from the midline, your foot should be pointing forward with your heel either flat on the floor, or raised if aiming to develop the stretch.

Your front leg should bend so that when you look down over your knee, you can see the tip of your toes. Lean forward aiming to keep a straight line with your heel, hip and head.

### Easy: Soleus

1. Stand with both feet flat on the floor, pointing forward, half a stride apart.
2. Keeping your back straight, with your hands on your hips, exhale and lower yourself down, resting your bodyweight on the rear foot.



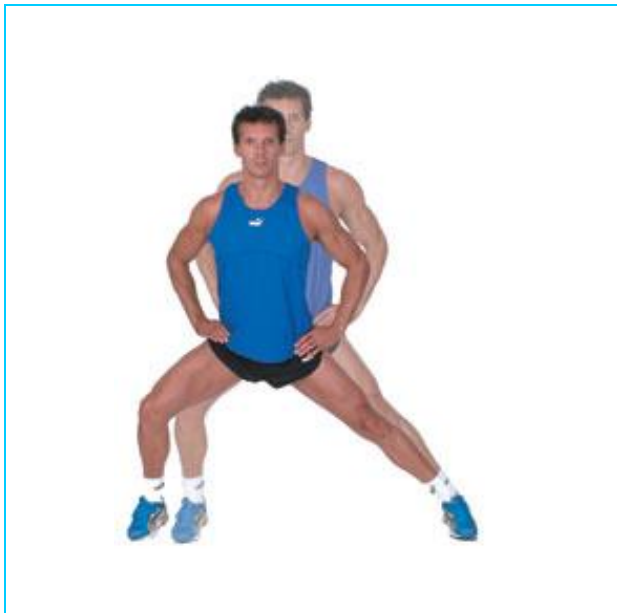
### Easy :Normal Stretch

1. Stand with your feet shoulder-width apart, one foot extended half a step forward.
2. Keeping the front leg straight, bend your rear leg, resting both hands on the bent thigh.
3. Slowly exhale, aiming to tilt both buttocks upward, keeping the front leg straight, and both feet flat on the floor, pointing forward.
4. Inhale slowly, and relax from this [stretching exercise](#). Repeat the stretch again, this time beginning with the toes of the front foot raised toward the ceiling, but keeping the heel on the floor.

### Easy : Quadriceps Standing

1. Stand holding onto a secure object, or have one hand raised out to the side for balance.
2. Raise one heel up toward your buttocks, and grasp hold of your foot, with one hand.
3. Inhale, slowly pulling your heel to your buttock while gradually pushing your pelvis forward.
4. Aim to keep both knees together, having a slight bend in the supporting leg.



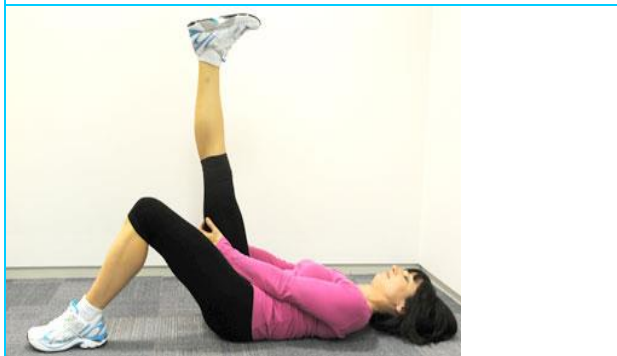
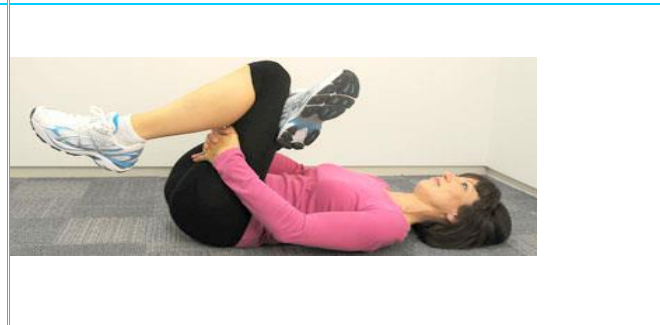


**Easy : Side Lunge**

1. Stand upright, with both feet facing forward, double shoulder-width apart.
2. Place your hands on your hips, in order to keep your back straight, slowly exhale, taking your bodyweight across to one side.
3. Avoid leaning forward, or taking the knee of the bent leg over your toes. As you increase the stretch, the foot of the bent leg should point slightly outward.
4. To increase the stretch, relax upward, slowly sliding your feet out a few inches to the sides.

**Easy : Buttock stretch**

To do a buttock stretch, bring knees up to chest. Cross right leg over left thigh. Grasp back of left thigh with both hands. Pull left leg toward chest. Repeat with opposite leg – hold for 10 to 15 seconds.

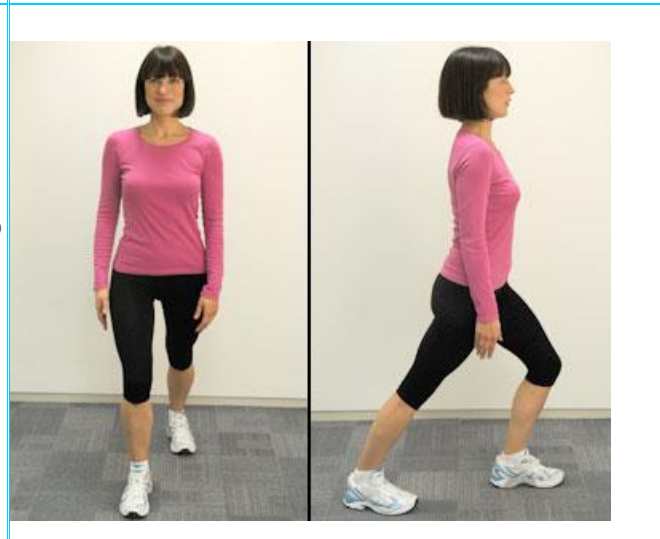


**Easy : Inner thigh stretch**

For the inner thigh stretch, sit down with your back straight and bend your legs, putting the soles of your feet together. Holding on to your feet, try to lower your knees towards the floor – hold for 10 to 15 seconds.

**Easy : Calf stretch**

For the calf stretch, step your right leg forward, keeping it bent and lean forwards slightly. Keep your left leg straight and try to lower the left heel to the ground. Repeat with opposite leg – hold for 10 to 15 seconds



**Easy : Thigh stretch**

To do a thigh stretch, lie on right side. Grab top of

**Easy : Thigh stretch**

To do a thigh stretch, lie on right side. Grab top of





left foot and gently pull heel towards left buttock to stretch the front of the thigh, keeping knees touching. Repeat on the other side– hold for 10 to 15 seconds.

### Easy : Inner thigh stretch

For the inner thigh stretch, sit down with your back straight and bend your legs, putting the soles of your feet together. Holding on to your feet, try to lower your knees towards the floor – hold for 10 to 15 seconds.



### Easy : Calf raises – great for shapely legs and calves

Stand straight but avoid locking your legs. Slowly move onto your toes lifting your heels off the ground and then slowly lower your heels back down. Place hands on a wall or chair for stability. For more of a challenge, do these calf raises away from the wall and with a weight in each hand, such as two water bottles -2 sets of 15 reps.

### Moderate : Leg Over

1. Lie on your back, extending your left arm out to the side, while taking your left leg over your right, bringing the knee inline with the hips.
2. Keeping your right leg straight, use your right arm to push down on the knee of the left leg, exhaling slowly as you stretch.





**Easy : Fetal Position**

1. Lie on your back, keeping your head on the floor.
2. Slowly pull both legs into your chest, and secure them there by wrapping your arms around the back of your knees.
3. Exhale, pulling down on your legs while gradually lifting your buttocks off the floor.
4. You can stretch your neck, once in this position, by slowly tilting your chin to your chest.

**Easy : Spine curve**

1. Begin the stretch by laying on your front, with your hands close to your chest, fingers pointing upward.
2. Exhale, pushing yourself up with your arms and contracting your buttocks while keeping both feet firmly on the floor.
3. Look up toward the ceiling, to also feel the stretch in your neck.



**Easy : Bar Twist**

1. Stand with both feet facing forward, double shoulder-width apart, with legs slightly bent.
2. Use the bar to keep your upper body straight, with elbows high, as you slowly twist around in both directions.
3. Avoid moving at speed, or forcing the stretch

**Easy : Lower Back-Cat Stretch**

1. Adopt a position on all fours, point your fingers forward and your toes behind.
2. Start with a flat back, and then drop your head downward, pushing your shoulder blades upward and outward as you elevate your upper back.





### Easy : Elbows Back

1. Stand or sit up right, keeping your back straight, head looking forward.
2. Place both hands on your lower back, fingers pointing downward, elbows out to your side.
3. Exhale slowly while gently pulling the elbows back, aiming to get them to touch.

### Easy : Shoulder Strangle

1. Cross one arm horizontally over your chest, grasping it with either your hand or forearm, just above the elbow joint.
2. Exhale, slowly pulling your upper arm in toward your chest.
3. Aim to keep the hips and shoulders facing forward throughout the stretch.



### Easy : Bicep-Wall Stretch

1. Place the palm, inner elbow, and shoulder of one arm against the wall.
2. Keeping the arm in contact with the wall, exhale and slowly turn your body around, to feel the stretch in your biceps and chest.
3. Adjust the hand position either higher or lower and repeat to stretch the multiple biceps and chest muscles.

### Easy-Moderate : Hand Down Spine

1. Extend one hand down the center of your back, fingers pointing downward.
2. Use the other hand to grasp the elbow.
3. Exhale slowly, pulling gently downward on your elbow, aiming to take your fingers along your spine.





### Easy : Upward Stretch

1. Extend both hands straight above your head, palms touching.
2. Inhale, slowly pushing your hands upward, then backward, keeping your back straight.
3. Exhale and relaxing from the stretch before you repeat.

### Easy : Chin to Chest Front

1. Place both hands at the rear of your head, fingers interlocked, thumbs pointing down, elbows point straight ahead.
2. Slowly exhale, pulling your head downward, aiming for your chin to touch your chest.
3. Concentrate on keeping your back straight, with your shoulders down and back.
4. Relax your hands, and inhale as you lift your head.



### Easy : Sit-ups or Squat down

Squat down with your arms outside your legs and your hands on the floor. Slowly walk your legs back until you are in a standard push up position. Then, with your hands still touching the ground, return to the squat position by walking your legs forward and standing up. Just a good old standard sit up will work well here.



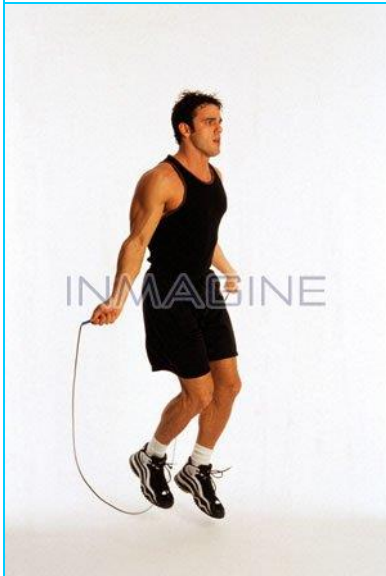


**Easy : Rocket jumps**

For rocket jumps, stand with your feet hip-width apart, legs bent and hands on your thighs. Jump up, driving your hands straight above your head and extending your entire body. Land softly, reposition your feet and repeat. For more of a challenge, start in a lower squat position and hold a weight or a bottle of water in both hands at the centre of your chest. **Recovery:** walk or jog on the spot for 15 to 45 seconds – 2 sets of 15 to 24 repetitions (reps).

**Easy : Star jumps or jumping jack**

To do a star jump, stand tall with your arms by your side and knees slightly bent. Jump up, extending your arms and legs out into a star shape in the air. Land softly, with your knees together and hands by your side. Keep your abs tight and back straight during the exercise – 2 sets of 15 to 24 reps.



**Jump rope or skipping rope**

The jumper keeps both feet slightly apart and jumps at the same time over the rope. Beginners usually master this technique first before moving onto more advanced techniques.

**Easy : Cat**

Lie on your stomach, hands on the floor shoulder-width apart, slowly straighten

your arms cave in up .



**Easy : Mill**

Feet shoulder width apart, bend your torso forward, arms straight out to the side, rotate the torso mill.



**Easy : Frankenstein Walk**

Walk forward, kicking one leg straight out in front of your body with your arms extended in front of you. Bring the foot back down and kick the other leg up, always trying to get the leg parallel with your waist. A good trick is to try to kick your hands.



**Easy : Scissors**

Lie on your side propped up, one hand up. Kicking one leg straight up and down.



**Easy : Lunges – great for firm bums and thighs**

Stand in a split stance with your right leg forward and left leg back. Slowly bend the knees, lowering into a lunge until both legs are nearly at right angles. Keeping the weight in your heels, push back up to starting position. Keep your back straight and don't let your knees extend over your toes -1 set of 15 to 24 reps with each leg.



**Easy : The 3/4 press-up or full press-up** Place your hands underneath your shoulders with your arms fully extended, palms flat and fingers facing forward. Rest your knees on the floor. Bend at your elbows, lowering your chest down, no lower

than 2 inches from the floor. Push back up and repeat – 2 sets of 12 to 15 repetitions (reps).

### Easy : The full press-up

Place your hands underneath your shoulders with your arms fully extended, palms flat and fingers facing forward. Keep your legs straight and knees off the floor. Bend your arms at your elbows, lowering your chest until it is two inches above the floor and your elbows reach 90 degrees. Keep your back and legs straight at all times as if your body was a plank. Try not to bend or arch your upper or lower back as you push up. Push back up and repeat.



### Easy : Tricep dip

Sit on the floor with your knees bent, feet on the floor, hands on the floor behind you with fingers pointing towards body. To begin, lift hips off floor. Now, slowly bend your elbows and lower your body close to the floor and slowly push back up but don't lock the elbows. For more of a challenge, rest hands on a stable bench or step – 2 sets of 12 to 15 reps

### Easy : Shoulder press

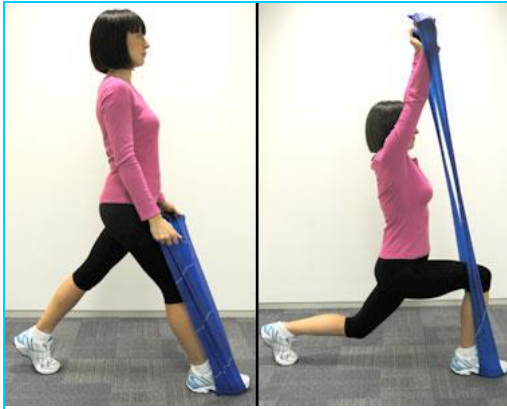
Place resistance band under both feet, stand tall with your arms bent and by your sides, fists raised to shoulder level. Without lifting your shoulders, slowly extend your arms above your head until they come together and then widen the hand grip as you bring the arms down – 2 sets of 12 to 24 reps.



### Easy : Shoulder press with lunge

Get into the lunge position, right foot forward, and

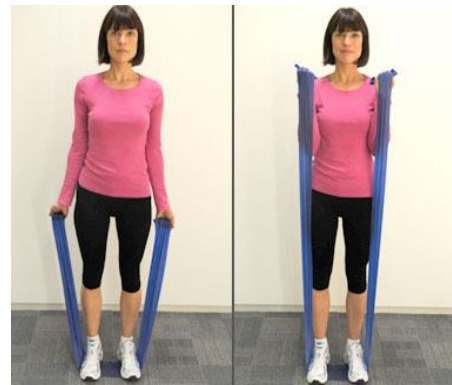




place the resistance band under the right foot. Hold the resistance band in both hands, arms bent and by your sides. As you straighten your legs, extend your arms above your head until they come together. Slowly lower back into the starting position and repeat – 1 set of 12 to 24 reps on each side.

**Easy : Bicep curl**

Standing tall with feet hip-width apart, place the resistance band under one foot, or two for more of a challenge. Keep your stomach flat and squeeze your bum. Hold the band with arms straight and by your sides and palms facing out. Slowly bend from the elbow raising your fists to your shoulders, without moving your elbows. Slowly lower down and repeat – 2 sets of 12 to 24 reps.



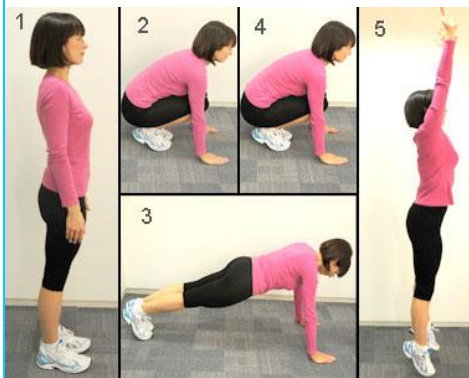
**Easy : Lateral raise**

Stand tall with feet hip-width apart Place the resistance band under both feet. Keep your stomach flat and squeeze your bum. Hold the band in each hand, palms facing in, and arms straight by your sides. Slowly raise both arms, keeping them straight, up to shoulder height, taking care not to lift your shoulders. Slowly lower and repeat – 2 sets of 12 to 24 reps.



### **Moderate : Squat**

Stand with your feet shoulder-width apart and your hands down by your sides or stretched out in front for extra balance. Lower yourself by bending your knees until they are nearly at a right angle, with your thighs parallel to the floor. Keep your back straight and don't let your knees extend over your toe – 2 sets of 15 to 24 reps.



### **Easy : Burpees**

To do a burpee (1) , from a standing position, (2) drop into a squat with your hands on the ground.(3) Kick your feet back into a push-up position. (2) Jump your feet back into a squat and (4) jump up with your arms extending overhead. For an easier burpee, don't kick out into the push-up position and stand up instead of jumping – 2 sets of 15 to 24 reps.

### **Easy : Stomach crunch**

Lie down on your back, knees bent and hands behind your ears. Keeping your lower back pressed into the floor, raise your shoulder blades no more than 3 inches off the floor and slowly lower down. Don't tuck your neck into your chest as you rise and don't use your hands to pull your neck up – 2 sets of 15 to 24 reps.



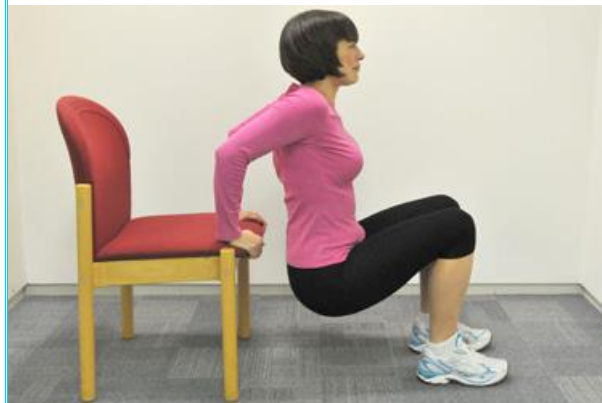
### **Easy : Back raise**

Lie down on your chest and place your hands by your temples or extended out in front for more of a challenge. Keeping your legs together and feet on the ground, raise your shoulders off the floor no more than 3 inches and slowly lower down. Keep a long neck and look down as you perform the exercise – 2 sets of 15 to 24 reps.

### Easy : Bench dips

Target: triceps. Sit on a stable chair with your hands gripping the edges either side of you. Inch your feet forwards to lift your bottom off the chair. Keep your knees hip-width apart and bent at 90 degrees. Lower yourself by bending your arms to about 90 degrees, keeping elbows tucked in. Push back up and repeat 10 to 15 times.

**Tips:** Don't thrust your hips up as you push back up. To make it easier, perform exercise on the floor.. For more of a challenge, perform bench dip with straight legs.



### Easy : Stomach crunch

Target: abdominal muscles

Lie on your back, knees bent and feet flat on the floor, hip-width apart. Place your hands on your thighs, across your chest or behind your ears. Slowly curl up towards your knees until your shoulders are about three inches off the floor. Hold the position for a few seconds and lower down slowly. Perform 12 stomach crunches.

**Tips:** Don't tuck your neck into your chest as you rise. Contract your abs throughout exercise. Don't yank your head off the floor.



### Easy : Oblique crunch

Target: oblique muscles

Lie on your back, knees bent and feet flat on the floor, hip-width apart. Roll your knees to one side down to the floor. Place your hands across your chest or behind your ears. Slowly curl up towards your hips until your shoulders are about three inches off the floor. Hold the position for a few seconds and lower down slowly. Perform 12 oblique crunches and repeat on the opposite side.

**Tips:** Don't tuck your neck into your chest as you rise. Contract your abs throughout the



exercise. Don't yank your head off the floor.



### **Easy : Plank**

Target: low back and core muscles.

Lie on your front propped up on your forearms and toes. Keep your legs straight and hips raised to create a straight and rigid line from head to toe. Your shoulders should be directly above your elbows. Focus on keeping your abs contracted during the exercise. Hold this position for 5 to 10 seconds and repeat 8 to 10 times.

**Tips:** Don't allow low back to sink during the exercise. You should be looking at the floor. For an easier version, perform plank with knees on the floor.

### **Easy : Side plank**

Target: low back and core muscles.

Lie on your side propped up on an elbow. Your shoulder should be directly above your elbow. Straighten your legs and raise your hips to create a straight and rigid line from head to toe. Keep your neck long and shoulders down and away from your ears. Keep your abs contracted during the exercise. Hold this position for 5 to 10 seconds and repeat 8 to 10 times. Repeat exercise on the other side.

**Tips:** Keep your hips forward during the exercise. Don't let your low back sink. For an easier version, perform side plank with knees on the floor.



### **Easy : Stomach crunch with legs raised**

Target: lower abdominals

Lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor, hip-width apart. Place your hands across your chest. Slowly pull your knees into your chest, keeping them bent at 90 degrees, until your buttocks and tailbone come off the floor. Hold the position for a moment and lower down slowly. Perform 12 crunches.

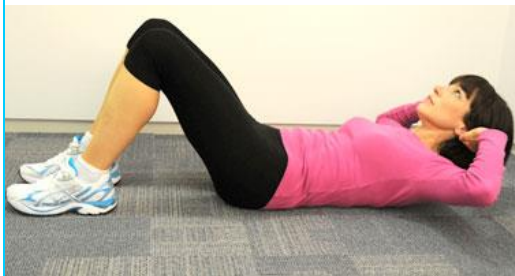
**Easy : Bridges – great for firm bums**

Lie on your back with your knees bent and heels close to your bottom. Your feet should be shoulder-width apart and flat on the floor. Raise your hips up to create a straight line from knees to shoulders. As you come up, tighten your abdominal and buttock muscles. Don't let your knees point outwards - 2 sets of 15 to 20 reps.



**Easy : Stomach crunches – great for strong abs**

Lie down on your back, knees bent and hands behind your ears. Keeping your lower back pressed into the floor, raise your shoulder blades no more than 3 inches off the floor and slowly lower down. Don't tuck your neck into your chest as you rise and don't use your hands to pull your neck up - 2 sets of 15 to 24 reps.



**Easy : Back raises – great for good posture**

Lie down on your chest and place your hands by your temples or extended out in front for more of a challenge. Keeping your legs together and feet on the ground, raise your shoulders off the floor no more than 3 inches and slowly lower down. Keep a long neck and look down as you perform the exercise - 2 sets of 15 to 24 reps.



Існує диференціація трьох прикметників при визначені яким видом спорту займаються студенти:

1. DO (athletics, diving, gymnastics, motor racing and etc.)
2. GO (cycling, skiing, swimming, horse riding, ice skating, windsurfing, sailing and etc.)
3. PLAY (games).

Сучасна спортивна термінологія є невід'ємною частиною професійної мови спортсменів, викладачів, тренерів, що складається з різноманітних за складом термінів. У кожного виду спорту є своя спеціальна термінологія, професійна лексика. Нище наведені основні спортивні терміни, що прийняті та використовуються у баскетболі, волейболі, футболі та атлетичних видах спорту.

### 6.1. Термінологія баскетболу.

Українською	Англійською	Транскрипція*(ІРА)
<b>Атака</b>	<b>Attack</b>	<b>ətæk</b>
<b>Баскетболіст</b>	<b>Basketball player</b>	<b>bæskɛtbɔl pleə</b>
<b>Блокування</b>	<b>Blocking</b>	<b>blakɪŋ</b>
<b>Кидок</b>	<b>Throw, shot</b>	<b>θro, ʃat</b>
Кидок в стрибку	Jump shot	dʒæmp ʃat
Кидок двома руками	Two-hand shot	tu- hænd ʃat
Кидок двома руками зверху/знизу	Two-hand shot overhead(underhand) shot	tu- hænd ʃat ovərhɛd(əndə hænd) ʃat
Кидок з за голови	Overhead shot	ovərhɛd ʃat
Кидок з під кільця	Hoop shot	hup ʃat
Кидок крюком	Hook shot	huk ʃat
Кидок повз корзини	Missed shot	mɪst ʃat
Кидок однією рукою	One-hand shot	wən-hænd ʃat
Кидок однією рукою в стрибку	Lay-up shot	le- əp ʃat
Кидок з близької відстані	Close-in shot	klos- ɪn ʃat
Кидок з далекої дистанції	Long distance shot	lɒŋ dɪstəns ʃat
Кидок з ігри	Field throw	fild θro
Кидок з відскоку від щита	Carom (bank)shot, rebound shot	kerem(bæŋk) ʃat, rɪbawnd ʃat
Кидок з поворотом	Turnaround shot	tərnəraʊnd ʃat
Зарахований кидок	Goal made	gol med
Початковий кидок	Tip-off, center jump	tɪp- ɒf, sɛntə dʒæmp
Обманний кидок	Feigned shot	fend ʃat
Вільний кидок	Free throw	fri θro
Здійснювати кидок	Make a throw	mek ə θro
<b>Викидання</b>	<b>Throw-in</b>	<b>θro- ɪn</b>
Викидання за бокової лінії	Throw-in from the side	θro- ɪn frəm ðə saɪd
Викидання за лицьової лінії	Throw-in from the rear	θro- ɪn frəm ðə rɪr
<b>Ведення(м'яча)</b>	<b>Dribbling</b>	<b>dɪɪbəlɪŋ</b>
Подвійне ведення	Double dribbling	dəbəl dɪɪbəlɪŋ
<b>Володіння м'ячем</b>	<b>Ball control</b>	<b>bɔl kəntroʊl</b>

<b>Час гри</b>	<b>Playing time</b>	<b>pleɪŋ tajm</b>
Додатковий час	Extra time	ɛkstrə tajm
Чистий час гри	Actual playing time	æktʃəwəl pleɪŋ tajm
<b>Гол</b>	<b>Goal, basket</b>	<b>gol, bæskət</b>
Гол зі гри	Field goal	fild gol
Гол з відскоку	Rebound goal	ribawnd gol
Зарахований/не зарахований гол	Goal made (not made)	gol med ( nat med)
<b>Добивання м'яча</b>	<b>Tipping in</b>	<b>tɪpɪŋ ɪn</b>
<b>Заміна</b>	<b>Substitution</b>	<b>səbstətʃən</b>
<b>Зауваження</b>	<b>Foul</b>	<b>fawl</b>
<b>Запасний (гравець)</b>	<b>Substitute</b>	<b>səbstətut</b>
<b>Заслін</b>	<b>Screen</b>	<b>skrin</b>
<b>Захист</b>	<b>Defense, defensive</b>	<b>dəfens, dəfensɪv</b>
Зонний захист	Zone defense	zɒn dəfens
Захист «гравець в гравця»	“man-to-man” defense	mæn tu mæn dəfens
Комбінований захист	Combined defense	kəmbajnd dəfens
<b>Захисник</b>	<b>Guard</b>	<b>gard</b>
<b>Гра</b>	<b>Game, play</b>	<b>gem, ple</b>
Комбінована гра	Set play	set ple
Зупиняти гру	Interrupt the game	ɪntərəpt ðə gem
<b>Кільце</b>	<b>Ring, hoop</b>	<b>rɪŋ, hu:p</b>
<b>Кошик</b>	<b>Basket</b>	<b>bæskət</b>
Кидати по кошику	Throw (shoot) into a basket	θro ( ʃut) ɪntu ə bæskət
Потрапити в кошик	Score a basket	skɔr ə bæskət
<b>Лінія (майданчика)</b>	<b>Line</b>	<b>lajn</b>
Бокова лінія	Side line	sajd lajn
Задня лінія гравців	Back court	bæk kɔrt
Лінія вільного кидка	Free throw line	fri θro lajn
Лицева лінія	End line	end lajn
Передня лінія гравців	Front court	frənt kɔrt
Центральна лінія	Center line	sɛntər lajn
<b>Хвилинна перерва</b>	<b>Time-out</b>	<b>tajm- awt</b>
<b>М'яч</b>	<b>Ball, basketball</b>	<b>bɔl, bæskətbɔl</b>
Забитий / не забитий м'яч	Goal made (bad ball)	gol med ( bæd bɔl)
М'яч у грі	Live ball	laɪv bɔl
М'яч поза грою	Dead ball, ball out of bounds	dɛd bɔl, bɔl awt əv baʊndz
Суперечний м'яч	Jump ball	dʒæmp bɔl
Добивати м'яч у кошик	Tip in the ball	tɪp ɪn ðə bɔl
Перехоплювати м'яч	Intercept the ball	ɪntərəsept ðə bɔl
Вкривати м'яч	Protect the ball	prətɛkt ðə bɔl
<b>Напад , атака</b>	<b>Attack, offensive</b>	<b>ətæk, əfensɪv</b>
Позиційний напад	Set-play attack	set- ple ətæk
Напад на гравця з м'ячем	Charging	tʃɑrdʒɪŋ
<b>Порушення правил</b>	<b>Violation</b>	<b>vajələfən</b>



<b>Опикати(щільно опикати)</b>	<b>Guard (guard close)</b>	<b>gard ( gard klos)</b>
<b>Опорна нога</b>	<b>Pivot foot</b>	<b>pivət fət</b>
<b>Зупинка гри</b>	<b>Interruption</b>	<b>intərəpfən</b>
<b>Відрив ,швидкий відрив</b>	<b>Fast break</b>	<b>fæst brek</b>
<b>Відскок від щита</b>	<b>Rebound</b>	<b>ribawnd</b>
<b>Бал, очко</b>	<b>Point</b>	<b>pɔjnt</b>
Набирати бали	Score points	skɔr pɔjnts
Набирати однакову кількість балів	Tie on points	taj ən pɔjnts
Помилка, фол	Foul	fawl
Багаторазова помилка	Multiple foul	məltəpəl fawl
Персональна помилка	Personal foul	pərsənəl fawl
Технічна помилка	Technical foul	teknikəl fawl
<b>Передача, пас</b>	<b>Passing, pass</b>	<b>pæsiŋ, pæs</b>
Діагональна передача	Diagonal pass	dajægənəl pæs
Передача в русі	Passing while running	pæsiŋ wajl rənɪŋ
Передача двома руками	Two-hand pass	tu- hænd pæs
Передача двома руками від грудей	Two-hand chest pass	tu- hænd tʃest pæs
Передача двома руками зверху /знизу	Two-hand over-head (underhand) pass	tu- hænd ovər- hed ( əndər hænd) pæs
Передача за спину	Behind the back pass	bəhajnd ðə bæk pæs
Передача назад / вперед	Backhand (forehand) pass	bækhænd ( fɔrhænd) pæs
Передача однією рукою	One hand pass	wən hænd pæs
Передача з відскоком	Bounce pass	bawns pæs
<b>Майданчик для гри</b>	<b>Court</b>	<b>kɔrt</b>
<b>Підбір (м'яча)</b>	<b>Rebound</b>	<b>ribawnd</b>
Підбір біля свого щита	Rebound in the defensive	ribawnd ɪn ðə dəfensɪv
Підбір м'яча біля щита суперника	Rebound in the offensive	ribawnd ɪn ðə əfensɪv
<b>Попадання</b>	<b>Goal, basket</b>	<b>gol, bæskət</b>
Попадання без торкання кільця	Direct shot, swish shot	dərekt ʃət, swɪʃ ʃət
Попадання з гри	Field goal, goal from the field	fild gol, gol frəm ðə fild
<b>Правило</b>	<b>Rule</b>	<b>rul</b>
Правило 30 секунд	Thirty-second rule	θərdi- sɛkənd rul
Правило 10 секунд	Ten-second rule	tɛn- sɛkənd rul
Правило 5 секунд	Five-second rule	fajv- sɛkənd rul
Правило 3 секунди	Three-second rule	θri- sɛkənd rul
<b>Пресинг</b>	<b>Pressing, press</b>	<b>presɪŋ, pres</b>
Зонний пресинг	Zone press	zɔn pres
<b>Пробіжка</b>	<b>Traveling</b>	<b>trævəlɪŋ</b>
<b>Просування з м'ячем</b>	<b>Progression with the ball</b>	<b>prəgrɛʃən wɪθ ðə bɔl</b>
<b>Проміх</b>	<b>Miss</b>	<b>mɪs</b>
<b>Прорив</b>	<b>Break-through</b>	<b>brek- θru</b>
<b>Протокол</b>	<b>Score sheet</b>	<b>skɔr ʃit</b>

Сітка	Net	net
Лава запасних	Substitutes' bench	səbstətuts bentʃ
Зміна сторін	Change of baskets	tʃendʒ əv bæskəts
Склад	Line up	lajn əp
Стартовий склад	Starting line-up	stɑ:tɪŋ lajn- əp
Середня кількість кидків	Shooting average	ʃu:tɪŋ ævərɪdʒ
Суддя	Referee, official	rɛfəri, əfɪʃəl
Другий суддя	Umpire	əmpraɪər
Основний суддя	Referee	rɛfəri
Точність кидків	Shooting accuracy	ʃu:tɪŋ ækjərəsi
Хронометрист	Timer	tajmər
Центральне коло	Central circle	sentrəl sərkel
Центровий	Center, pivot	sɛntər, pɪvət
Щит	Backboard, bank	bækbɔ:d, bæŋk
«М'яч зарахований /не зарахований»	”The goal is made (not made)”	ðə gol ɪz med ( nat med)
«М'яч вийшов з гри»	“The ball is out of bounds”	ðə bɔ:l ɪz awt əv bawndz
«М'яч у гри»	“The ball is alive”	ðə bɔ:l ɪz əlaɪv
«Прошу хвилинну перерву»	“Request time-out”	rɪkwɛst tajm- awt

## 6.2. Термінологія волейболу.

Українською	Англійською	Транскрипція*(IPA)
<b>Атака</b>	<b>Attack</b>	<b>ətæk</b>
Атака з першої (другої) передачі	One(two)pass attack	wən( tu) pæs ətæk
<b>Блок</b>	<b>Block</b>	<b>blæk</b>
Подвійний(трійний) блок	Two-man(three-man)block	tu- mæn( θri- mæn) blæk
Нещільний блок	Block with an opening	blæk wɪθ ən opənɪŋ
Нерухомий(зонний)блок	Stationary (zone)block	steɪʃənəri ( zon) blæk
Одиночний блок	One-man block	wən- mæn blæk
Рухомий блок	Moving block	mu:vɪŋ blæk
Пробивати блок	Pierce the block	pɪrs ðə blæk
Ставити блок	Block	blæk
Гравець, який блокує	Blocker	blækər
Крайній, який блокує	Outside blocker	awtsajd blækər
Центральний, який блокує	Central blocker	sentrəl blækər
<b>Заслін</b>	<b>Screen</b>	<b>Skrin</b>
<b>Захист</b>	<b>Defense, defensive</b>	<b>dəfens, dəfensɪv</b>
<b>Захисник</b>	<b>Defensive player, defender</b>	<b>dəfensɪv pleər, dəfendər</b>
<b>Зона</b>	<b>Zone</b>	<b>zon</b>
Зона захисту	Defensive (back) zone	dəfensɪv ( bæk) zon
Зона нападу	Attack(front) zone	ətæk( frənt) zon

Зона подачі	Service zone	sərvəs zɒn
<b>Гравець</b>	<b>Player</b>	<b>pleər</b>
Гравець, який атакує	Spiker	spajkər
Гравець, який блокує	Blocker	bləkər
Гравець задньої лінії	Back line (back court) player	bæk lajn ( bæk kɔrt) pleər
Гравець передньої лінії	Front line (front court) player	frənt lajn ( frənt kɔrt) pleər
Гравець, який пасує	Passer, setter	pæsər, setər
Гравець, який подає	Server	sərvər
Гравець, який страхує	Safety man in defense	sefti mən ɪn dəfəns
<b>Канат</b>	<b>Net cord</b>	<b>nɛt kɔrd</b>
<b>Дотик</b>	<b>Touch, contact</b>	<b>tətʃ, kantækt</b>
Подвійний дотик	Double contact	dəbəl kantækt
Дотик м'яча	Touching the ball	tətʃɪŋ ðə bɒl
Дотик сітки	Contact with the net	kantækt wɪθ ðə nɛt
Перший дотик	Passing touch	pæsiŋ tətʃ
Лінія	Line	laɪn
Задня лінія	Back line	bæk laɪn
Передня лінія	Front line	frənt laɪn
Триметрова лінія	Three-meter line	θri- mitər laɪn
<b>М'яч</b>	<b>Ball, volleyball</b>	<b>bɒl, valibɒl</b>
Кинутий м'яч	Pushed ball	pʊʃt bɒl
«Мертвий м'яч»	Dead ball	dɛd bɒl
М'яч у грі	Ball in play	bɒl ɪn pleɪ
М'яч поза грою	“out” ball	awt bɒl
М'яч, який зачепив сітку	Ball touching the net	bɒl tətʃɪŋ ðə nɛt
М'яч, який відскочив від сітки (від блока)	Ball bounced back from the net (block)	bɒl baʊnst bæk frəm ðə nɛt ( blək)
М'яч який приземлився в межах майданчика	“in” ball	ɪn bɒl
Бити по м'ячу	Spike, smash on the ball	spajk, smæʃ ɒn ðə bɒl
Володіти м'ячем	Follow the ball	fɒlə ðə bɒl
«гасити» м'яч	Kill the ball	kɪl ðə bɒl
Затримувати м'яч	Hold the ball	hɒld ðə bɒl
Відпускати м'яч на вільне місце(за спину ,які блокують)	Drop the ball in free space (behind the block)	drɒp ðə bɒl ɪn fri speɪs ( bəhɑɪnd ðə blək)
Подавати м'яч	Serve the ball	sərv ðə bɒl
Приймати м'яч	Lift the ball	lɪft ðə bɒl
<b>Нападаючий(гравець)</b>	<b>Attacker</b>	<b>ətækər</b>
<b>Бал</b>	<b>Point</b>	<b>pɔɪnt</b>
Виграти бал	Win the point	wɪn ðə pɔɪnt
Програти бал	Loss the point	lɒs ðə pɔɪnt
Розіграти бал	Rally	ræli
<b>Помилка</b>	<b>Fault</b>	<b>fɔlt</b>
Помилка під час переходу	Rotational fault	rotəʃənəl fɔlt
Помилка під час подачі	Serving fault	sərvɪŋ fɔlt

Помилка під час прийому	Receiving fault	rəˈsɪvɪŋ fɔʊlt
<b>Партія, сет</b>	<b>Set</b>	<b>set</b>
Виграна партія	Set won	set wɒn
Програна партія	Set lost	set lɒst
Вирішальна партія	Deciding set	dəˈsɑɪdɪŋ set
<b>Передача</b>	<b>Passing ,pass</b>	<b>pæslɪŋ , pæs</b>
Висока передача	High pass	haɪ pæs
Довга передача	Cross-out (long) pass	kɹɒs- aʊt ( lɒŋ) pæs
Коротка передача	Short pass	ʃɔrt pæs
Повільна передача	Slow pass	slo pæs
Неточна передача	Miss pass	mɪs pæs
Низька передача	Low pass	lo pæs
Передача вперед(назад)	Forward (back) pass	fɔrwɜrd ( bæk) pæs
Передача двома руками зверху /знизу	Two-hand over-head (underhand) pass	tu- hænd ovər- hed ( əndər hænd) pæs
Передача на удар	Set-up	set- əp
Прострільна передача	Shooting pass	ʃu:tɪŋ pæs
Швидкісна передача	Quick pass	kwɪk pæs
Точна передача	Accurate pass	ækjərət pæs
Скорочена передача	Chopped ball	tʃɔpt bɔl
Передавати	Pass	pæs
<b>Перехід гравців</b>	<b>Rotation</b>	<b>rotəʃən</b>
Порядок переходу	Rotational order	rotəʃənəl ɔrdər
<b>Перехід середньої лінії</b>	<b>Crossing the center line</b>	<b>kɹɒslɪŋ ðə sentər laɪn</b>
Подача	Service	sərvəs
Верхня бокова подача	Hook service	hʊk sərvəs
Верхня пряма подача	Overhead service	ovərhed sərvəs
Нижня бокова подача	Windmill service	wɪndmɪl sərvəs
Нижня пряма подача	Underhand service	əndər hænd sərvəs
Перехід подачі	Change of service	tʃeɪndʒ əv sərvəs
Плануюча подача	Dip ball (Japanese) service	dɪp bɔl ( dʒəpənɪz) sərvəs
Втрата подачі	Loss of service	lɒs əv sərvəs
Гарматна подача	Cannon-ball service	kænən- bɔl sərvəs
<b>Приймання м'яча</b>	<b>Reception</b>	<b>rəsɛpʃən</b>
Приймання м'яча двома руками зверху (знизу)	Two-hand over arm (underhand) reception	tu- hænd ovər arm ( əndər hænd) rəsɛpʃən
Приймання м'яча у падінні	Diving for the ball	dɑɪvɪŋ fɔr ðə bɔl
<b>Приймати</b>	<b>Receive</b>	<b>rəsɪv</b>
<b>Розташування(гравців)</b>	<b>Formation</b>	<b>fɔrməʃən</b>
<b>Розігрування (бала)</b>	<b>Rally</b>	<b>ræli</b>
<b>Вільне місце</b>	<b>Free space</b>	<b>fri spes</b>
<b>Зв'язуючий (гравець)</b>	<b>Setter, distributor</b>	<b>setər, dɪstrɪbjətər</b>
<b>Сітка</b>	<b>Net</b>	<b>net</b>
<b>Зміна місць</b>	<b>Rotation</b>	<b>rotəʃən</b>
<b>Стилка</b>	<b>Net post</b>	<b>net post</b>

<b>Страховка</b>	<b>Protection</b>	<b>prətɛkʃən</b>
Суддівська вишка	Referee's platform	rɛfəriːz plætˌfɔːm
Суддя	Referee	rɛfəri
Суддя на вищці	Referee	rɛfəri
Суддя на лінії	Linesman	laɪnz mæn
<b>Удар</b>	<b>Spike, hit, stroke</b>	<b>spaɪk, hɪt, strok</b>
Боковий удар	Hook	hʊk
Подвійний удар	Double hit (contact)	dəbəl hɪt ( kəntækt)
Нападаючий удар	Spike, smash	spaɪk, smæʃ
Прямий удар	Forehand stroke	fɔːrhænd strok
Удар на злеті	Spike on the rising ball	spaɪk ɒn ðə raɪzɪŋ bɔːl
Удар по блоку	Smash on the block	smæʃ ɒn ðə blɒk
Удар поверх блока	Spike on the ball over (past) the block	spaɪk ɒn ðə bɔːl ɒvər ( pæst) ðə blɒk
Удар з першої передачі	One-pass hit	wən- pæs hɪt
«М'яч-за»	“The ball is out ”	<b>ðə bɔːl ɪz aʊt</b>
«М'яч у грі»	“Ball is in play”	<b>bɔːl ɪz ɪn pleɪ</b>
«Спірний м'яч»	“Referee's ball”	rɛfəriːz bɔːl
«М'яч зараховано»	“Ball is in”	<b>bɔːl ɪz ɪn</b>
«Тренер взяв перерву»	“The coach called time-out”	<b>ðə kɔːtʃ kɔːld taɪm- aʊt</b>

### 6.3. Термінологія футболу.

Українською	Англійською	Транскрипція*(ІПА)
<b>Атака</b>	<b>Attack</b>	<b>ətæk</b>
Атака по флангу	Wing attack	wɪŋ ətæk
Атака по центру	Frontal attack	frʌntəl ətæk
Атака зліва (справа)	Attack on the left (right)	ətæk ɒn ðə left ( raɪt)
<b>Блокування</b>	obstruction	əbstrækʃən
<b>Викидання</b>	<b>Throw-in</b>	<b>θro- ɪn</b>
<b>Ведення(м'яча)</b>	<b>Dribbling</b>	<b>dɪɪbəlɪŋ</b>
Ведення внутрішньою (зовнішньою) стороною стопи	Dribbling with the inside(outside) of the foot	dɪɪbəlɪŋ wɪθ ðə ɪnsajd( aʊtsajd) əv ðə fut
Ведення підйомом	Dribbling with the instep	dɪɪbəlɪŋ wɪθ ðə ɪn stɛp
Взяття воріт	Scoring a goal	skɔːrɪŋ ə gol
<b>Ворота</b>	<b>Goal</b>	<b>gɔːl</b>
Бити по воротам	To shot for goal	tu ʃɒt fɔːr gol
Бити мимо(вище) воріт	Shoot wide(high)	ʃuːt waɪd( haɪ)
Рятувати ворота від гола	Make a save	mek ə sev
Воротарський майданчик воротаря	Goal area	gɔːl ɛriə
<b>Час</b>	<b>Time</b>	<b>taɪm</b>
Час гри	Playing time	pleɪŋ taɪm

Час початку гри	Kick-off time	kɪk- ɒf təɪm
Додатковий час	Extra time	ɛkstrə təɪm
<b>Зустріч</b>	<b>Match, fixture, meet</b>	<b>mætʃ, fɪkstʃər, mit</b>
Кубкова зустріч	Cup meet	kʌp mit
Товариська зустріч	Friendly match	frɛndli mætʃ
<b>Вибування</b>	<b>Elimination</b>	<b>əlɪmənəʃən</b>
Вибування зі змагань	Elimination, knocking-out	əlɪmənəʃən, nɑkɪŋ- awt
<b>Газон</b>	<b>Lawn, turf</b>	<b>lɔn, tɜrf</b>
<b>Гетри</b>	<b>Football socks</b>	<b>fʊtbɔl sɑks</b>
<b>Гол</b>	<b>Goal</b>	<b>gɔl</b>
Гол у свої ворота	Own goal	ɒn gɔl
Гол забитий головою	Header	hedər
Гол з положення «поза грою»	Off-side goal	ɒf- saɪd gɔl
Гол з штрафного	Penalty goal	pənəlti gɔl
Не зарахований гол	Disallowed goal	dɪsələwd gɔl
Незрівняний гол	Crashing goal	kræʃɪŋ gɔl
Забивати гол	Score a goal	skɔr ə gɔl
<b>Дискваліфікація</b>	<b>Disqualification</b>	<b>dɪskwələfəkeʃən</b>
<b>Заміна</b>	<b>Substitution</b>	<b>səbstətʃən</b>
<b>Зауваження</b>	<b>Caution</b>	<b>kəʃən</b>
<b>Затягувати час</b>	<b>Waste time</b>	<b>west təɪm</b>
<b>Затягування часу</b>	<b>Time wasting</b>	<b>təɪm westɪŋ</b>
<b>Захист</b>	<b>Defense</b>	<b>dəfens</b>
Захист «замок» (катеначіо)	Lock defense(catenaccio)	lɔk dəfens(catenaccio)
Зонний захист	Zone defense	zɒn dəfens
Захищати ворота	Defend the goal	dəfend ðə gɔl
<b>Гра</b>	<b>Play, game</b>	<b>ple, gem</b>
Груба гра	Rough play	rəf ple
Гра у атакуючому стилі	Attacking play	ətækɪŋ ple
Гра у оборонному стилі	Defensive play	dəfensɪv ple
Гра у стінку	Wall passing	wɔl pæsɪŋ
Гра корпусом	Body-check	bɒdi- tʃek
Гра на своєму полі	Home match	hɒm mætʃ
Гра на чужому полі	Away match	əwe mætʃ
Гра при штучному освітленні	Floodlit game, night game	fləd lɪt gem, naɪt gem
Гра рукою	Hand-ball	hænd- bɔl
Коллективна гра	Team-work	tɪm- wɜrk
Коректна гра	Fair play	fɛr ple
Небезпечна гра	Dangerous play	dendʒərəs ple
Умисна/ненавмисна гра рукою	Intentional/unintentional hand ball	ɪntənʃənəl/ ənɪntənʃənəl hænd bɔl
<b>Грати</b>	<b>Play</b>	<b>ple</b>
Грати у футбол	Play football	ple fʊtbɔl
<b>Гравець</b>	<b>Player</b>	<b>pleər</b>
Гравець, який атакує	Attacker	ətækər

Дискваліфікований гравець	Disqualified player	dɪskwələfajd pleər
Закритий гравець	Marked(covered) player	markt( kəvərd) pleər
Гравець, який б'є з обох ніг	Double-footed player	dəbəl- futəd pleər
Гравець, який веде м'яч	Dribbler	dribə
Гравець, який порушив правила	Offending player	əfendɪŋ pleər
Гравець середньої лінії	Midfield player	mɪd fild pleər
Неприкритий гравець	Unmarked player	ənmarkt pleər
Гравець, який розігрує	Distributor, play-maker	dɪstrɪbjətər, ple- mekər
Результативний гравець(бомбардир)	Goal-getter, goal-scorer	gol- getər, gol- skɔrər
Блокувати гравця	Obstruct a player	əbstrəkt ə pleər
Накривати гравця	Mark a player	mark ə pleər
Нейтралізувати гравця	Neutralize a player	nutrələjz ə pleər
<b>Карточка порушника</b>	<b>Card</b>	<b>kɑrd</b>
Жовта карточка	Yellow card	jelə kɑrd
Червона карточка	Red card	rɛd kɑrd
<b>Команда</b>	<b>Team, squad, side</b>	<b>tɪm, skwɑd, saɪd</b>
Національна збірна команда	National representative team	næʃənəl reprɛzɛntətɪv tɪm
Команда гостей	Visitors' side	vɪzətərz saɪd
Команда господарів поля	Home side	həʊm saɪd
Склад команди	The team	ðə tɪm
Воротар	Goalkeeper	gəʊlki:pər
Захисник	Back	bæk
Лівий захисник	Left back	left bæk
Правий захисник	Right back	raɪt bæk
Центральний захисник	Center back	sɛntər bæk
Задній захисник (чистильник)	Sweeper( libero)	swɪpər(libero)
Стоппер	Stopper	stɒpər
Напівзахисник	Half-back	hæf- bæk
Лівий (правий) напівзахисник	Left(right) half-back	left( raɪt) hæf- bæk
Центральний напівзахисник	Center-half	sɛntər- hæf
Нападаючий	Forward	fɔrwərd
Лівий (правий) крайній	Outside left(right): left (right) winger	awtsaɪd left( raɪt): left ( raɪt) wɪŋər
Лівий (правий) напівсередній	Inside left(right)	ɪnsaɪd left( raɪt)
Центральний нападаючий, центрфорвард	Center forward	sɛntər fɔrwərd
Капітан команди	Team captain	tɪm kæptən
Запасний (гравець)	Substitute	səbstətut
Тренер	<b>Coach</b>	kəʊtʃ
<b>Кубок</b>	<b>Cup</b>	<b>kʌp</b>
Кубок володарів кубків	Cup winners cup	kʌp wɪnərz kʌp
<b>Лінія</b>	<b>Line</b>	<b>laɪn</b>
Бокова лінія	Touch line	tətʃ laɪn
Лінія воріт	Goal line	gəʊl laɪn

Лінія захисту	Full-back line	ful- bæk lajn
Лінія нападу	Forward line	fɔrwərd lajn
Лінія штрафного майданчику	Boundary of penalty area	bawndəri əv pənəlti ɛriə
Середня лінія поля	Half-way line	hæf- we lajn
<b>Матч</b>	<b>Match</b>	<b>mætʃ</b>
Кубковий матч	Cup match	kəp mætʃ
Матч, який не відбувся	Abandoned match	əbændənd mætʃ
Вирішальний(фінальний)матч	Final tie	fajnlə taj
Товариський матч	Friendly match	frendli mætʃ
<b>М'яч</b>	<b>Ball</b>	<b>bɔl</b>
Високий м'яч	High ball	haj bɔl
Забитий м'яч	Goal scored	gɔl skɔrd
Кручений м'яч	Spinning ball	spɪnɪŋ bɔl
М'яч , підкручений всередину (назовні)	In swinging (out-swinging) ball	ɪn swɪŋɪŋ ( awt- swɪŋɪŋ) bɔl
М'яч за боковою лінією	Ball gone into touch	bɔl gɒn ɪntu tətʃ
Навісний м'яч	Lobbed ball	ləbd bɔl
Нерухоми м'яч	Standing ball	stændɪŋ bɔl
Низовий м'яч	Low ball	lo bɔl
М'яч, що відскочив	Rebounded ball	ribawndəd bɔl
Різаний м'яч	Chip-shot	tʃɪp- ʃət
Спірний м'яч	Dropped ball	drɒpt bɔl
Вкидати м'яч за бокової лінії	Throw-in	θrə- ɪn
Вводити м'яч у гру	Put the ball into play	pʊt ðə bɔl ɪntu ple
Забивати м'яч у ворота	Net the ball	nɛt ðə bɔl
Зупиняти м'яч	Trap the ball	træp ðə bɔl
Відбивати м'яч за бокову	Kick the ball out	kɪk ðə bɔl awt
Відбирати м'яч у суперника	Rob the opponent of the ball	rɒb ðə əpənənt əv ðə bɔl
Передача м'яча воротареві	Play the ball home	ple ðə bɔl hom
Приймати м'яч	Take the ball	tek ðə bɔl
Пропускати м'яч у ворота	Concede the ball	kənsɪd ðə bɔl
<b>Порушення правил</b>	<b>Violation, infringement, foul</b>	<b>vəjələʃən, ɪnfrɪndzmənt, faʊl</b>
Порушник	Offender	əfendər
<b>Початок гри</b>	<b>Kick-off time</b>	<b>kɪk- ɒf tajm</b>
<b>Недотримання правила...</b>	<b>Non observation of...</b>	<b>ən əbzərvəʃən əv</b>
Дев'яти метрів	Nine-meter rule	najn- mɪtər rul
<b>Неспортивна поведінка</b>	<b>Unsporting behavior</b>	<b>ən spɔrtɪŋ bæhevjər</b>
<b>Нічия</b>	<b>Draw</b>	<b>drɒ</b>
Нульова нічия	Goalless draw	gɔl lɛs drɒ
<b>Дріблінг</b>	<b>Dribbling</b>	<b>drɪbəlɪŋ</b>
Обводити суперника	Dribble past an opponent	drɪbəl pæst ən əpənənt
<b>Зупинка (м'яча)</b>	<b>Trapping</b>	<b>træpɪŋ</b>
<b>Відбір</b>	<b>Tackling</b>	<b>tækɪŋ</b>
<b>Відмітка ( позначка)</b>	<b>Mark, spot</b>	<b>mark, spɒt</b>
Одинадцятиметрова відмітка	Penalty mark	pənəlti mark
Відскок (м'яча)	Rebound	ribawnd



<b>Передача</b>	<b>Pass</b>	<b>pæs</b>
Діагональна передача	Cross pass	kɹɒs pæs
Довга, навісна передача	Long lofted pass	lɒŋ lɒft ɛd pæs
Коротка передача	Short pass, Flip pass	ʃɔrt pæs, flɪp pæs
Неточна передача	Inaccurate pass	ɪnækjərət pæs
Передача внутрішньої (зовнішньою) стороною стопи	Inside (outside) of the foot pass	ɪnsajd ( awtsajd) əv ðə fut pæs
Передача головою	Head pass	hed pæs
Передача назад п'ятою	Back heel pass	bæk hil pæs
Передача на вільне місце	Pass into space	pæs ɪntu spes
Передача з льоту	Volley pass	vali pæs
Передача з напівльоту	Half-volley pass	hæf- vali pæs
Різана передача(за спину суперника)	Chip pass	tʃɪp pæs
<b>Персональна опіка</b>	<b>Man-to-man system</b>	<b>mæn- tu- mæn sɪstəm</b>
<b>Підкат</b>	<b>Sliding tackle</b>	<b>slajdɪŋ tækəl</b>
<b>Підніжка</b>	<b>Tripping</b>	<b>trɪpɪŋ</b>
<b>Поле</b>	<b>Playing field</b>	<b>pleɪŋ fild</b>
Штучне положення «поза грою»	Off-side trap	ɒf- sajd træp
Положення «поза грою»	Off-side position	ɒf- sajd pəzɪʃən
<b>Попередження</b>	<b>Censure</b>	<b>sɛnfər</b>
<b>Проміхи</b>	<b>Miss-kick, miss</b>	<b>mɪs- kɪk, mɪs</b>
<b>Вилучення з поля</b>	<b>Sending-off</b>	<b>sɛndɪŋ- ɒf</b>
<b>Удар</b>	<b>Kick</b>	<b>kɪk</b>
Початковий удар	Kick-off	kɪk- ɒf
Незрівняний удар	Crashing shot	kræʃɪŋ ʃat
Точний удар	Clearing kick	klɪrɪŋ kɪk
Прямий удар	Direct kick	dərekt kɪk
Гарматний удар	Cannon ball	kænən bɒl
Різаний удар	Chip-shot	tʃɪp- ʃat
Вільний удар	Indirect free kick	ɪndərekt fri kɪk
Потужний прямий удар	Drive kick	draɪv kɪk
Кутовий удар	Corner kick	kɔrnər kɪk
Удар в дальній(ближній) кут воріт	Shot into the long (near) corner of the goal	ʃat ɪntu ðə lɒŋ ( nɪr) kɔrnər əv ðə ɡol
Удар в перекладину (штангу)	Hitting the bar (post)	hɪtɪŋ ðə bɑr ( post)
Удар зовнішньою стороною стопи	Kicking with the outer instep	kɪkɪŋ wɪθ ðə awtər ɪn stɛp
Удар внутрішньою (зовнішньою) стороною стопи	Kicking with the inside (outside) of the foot	kɪkɪŋ wɪθ ðə ɪnsajd ( awtsajd) əv ðə fut
Удар вище воріт	High shot	haɪ ʃat
Удар головою	Header	hedər
Удар головою у стрибку	Flying header	flaɪɪŋ hedər
Удар повз ворота	Miss-shot	mɪs- ʃat

Удар ножицями	Scissors kick	sɪzərz kɪk
Удар носком	Toe-kick	to- kɪk
Удар від воріт	Goal-kick	gɔl- kɪk
Удар по воротам	Shot at goal	ʃat æt gɔl
Удар з льоту	Volley goal	vali gɔl
Удар з місця	Place-kick	ples- kɪk
Удар з напівльоту	Half-volley shot	hæf- vali ʃat
Удар суперника ногою	Kicking an opponent	kɪkɪŋ æn əpənənt
Удар через себе	Overhead kick	ovərhəd kɪk
Штрафний удар	Direct free kick	dərekt fri kɪk
Штрафний 11-метровий удар	Penalty kick	pənəlti kɪk
Виконувати удар	Take a kick, shoot	tek ə kɪk, ʃut
<b>Фінт</b>	<b>Faint</b>	<b>fent</b>
<b>Футболка</b>	<b>Football shirt</b>	<b>futbɒl ʃərt</b>
<b>Штрафний майданчик</b>	<b>Penalty area</b>	<b>pənəlti eəriə</b>

### 6.3. Термінологія атлетичних видів спорту.

Українською	Англійською	Транскрипція*(IPA)
<b>Вправи класичного двоборства</b>	<b>Olympic Lifts</b>	olɪmpɪk lɪfts
<b>Ривок</b>	<b>The snatch</b>	ðə snætʃ
<b>Поштовх</b>	<b>The clean and jerk</b>	ðə klin ænd dʒɜrk
<b>Вагові категорії</b>	<b>Weight classes</b>	wet klæsəz
Сама найлегша вага, до 52кг	Flyweight	flaj wet
Найлегша вага, до 56 кг	Bantamweight	bæntəm wet
Напівлегка вага, до 60 кг	Featherweight	fɛðərwet
Легка вага, до 67,7кг	Lightweight	lajtwet
Напівсередня вага, до 75 кг	Middleweight	mɪdəlwet
Середня вага, до 82,5 кг	Light heavyweight	lajt hɛviwet
Перша напівважка вага, до 90кг	Middle heavyweight	mɪdəl hɛviwet
Друга напівважка вага, до 100кг	Up to 100 kg	əp tu 100kg
Перша важка вага, до 110кг	Heavyweight	hɛviwet
Друга важка вага, вище ніж 110кг	Super heavyweight	supər hɛviwet
<b>Атлет</b>	<b>Athlete</b>	æθlit
<b>Вага</b>	<b>Weight</b>	<b>wet</b>
Вага штанги	Bar weight	bar wet
Початкова вага	Starting weight	startɪŋ wet
Власна вага	Body weight	bədi wet
Зкидати вагу	Reduce weight	rədus wet
<b>Зважування</b>	<b>Weight-in</b>	<b>wet- ɪn</b>

<b>Фіксація</b>	<b>Locking</b>	<b>lɑkɪŋ</b>
<b>Вставання з присіда</b>	<b>Recovery</b>	<b>rɪkəvri</b>
<b>Гантелі</b>	<b>Dumb-bells</b>	<b>dəm- bɛlz</b>
<b>Гриф</b>	<b>Bar, grip</b>	<b>bar, grɪp</b>
<b>Диск</b>	<b>Disk</b>	<b>dɪsk</b>
<b>Дожим штанги</b>	<b>Press-out</b>	<b>prɛs- awt</b>
<b>Залізна гра</b>	<b>Iron game</b>	<b>aɪərn ɡem</b>
<b>Жим</b>	<b>Press</b>	<b>prɛs</b>
Жим лежачи на лаві	Bench press	bɛntʃ prɛs
Жим сидячі	Seated press	sitəd prɛs
<b>Замок (на штанзі)</b>	<b>Collar</b>	<b>kələr</b>
<b>Захват у замок</b>	<b>Hook grip</b>	<b>hʊk grɪp</b>
<b>Каніфоль</b>	<b>Rosin</b>	<b>rəzən</b>
<b>Торкання стегон ліктями</b>	<b>Elbow touch</b>	<b>ɛlbo tətʃ</b>
<b>Магнезія</b>	<b>Magnesium, powder chalk</b>	<b>mæɡnɪziəm, paʊdər tʃɑk</b>
<b>Додавати ваги</b>	<b>Increase of weight</b>	<b>ɪnkri:s əv wet</b>
<b>Ножиці</b>	<b>Split</b>	<b>splɪt</b>
<b>Насічка</b>	<b>Knurling</b>	<b>neɪŋ</b>
<b>Підхід, спроба</b>	<b>Attempt, try</b>	<b>ətɛmpt, traj</b>
Додатковий підхід, спроба	Extra attempt	ɛkstrə ətɛmpt
Невдалий підхід, спроба	Missed weight	mɪst wet
Не заліковий підхід	Attempt outside the competition	ətɛmpt awtsajd ðə kɑmpətɪʃən
Вдалий підхід	Good lift	ɡʊd lɪft
Відмовлятися від підходу	Decline a lift	dɪklaɪn ə lɪft
Робити підхід	Make an attempt	meɪk ən ətɛmpt
<b>Підрив</b>	<b>Top pull</b>	<b>tɑp pʊl</b>
<b>Підсід</b>	<b>Squat</b>	<b>skwɑt</b>
Високий підсід(напівпідсід)	High-squat	haɪ- skwɑt
Глибокий підсід	Deep-squat	dɪp- skwɑt
<b>Підсід методом ножиці</b>	<b>Split</b>	<b>splɪt</b>
Підсід методом розніжка	Squat	skwɑt
<b>Підйом (штанги)</b>	<b>Lift</b>	<b>lɪft</b>
Підйом на груди	Clean	kli:n
Підйом над головою	Overhead lift	ovərhɛd lɪft
Підйом однією рукою(двома руками)	One-hand (two-hand) lift	wən- hænd ( tu- hænd) lɪft
Підйом з вису	Hang lift	hæŋ lɪft
Підйом зі стійок	Lift from racks	lɪft frəm ræks
Підйом становою тягою	Dead lift	dɛd lɪft
Піднімати штангу	Lift the bar	lɪft ðə bar
<b>Поміст</b>	<b>Platform</b>	<b>plætfɔ:m</b>
<b>Стартове положення</b>	<b>Get set</b>	<b>ɡɛt sɛt</b>
<b>Присідання зі штангою</b>	<b>Squat</b>	<b>skwɑt</b>
Присідання зі штангою на грудях	From squat	frəm skwɑt

Присідання зі штангою на плечах	Back squat	bæk skwat
<b>Прогин тулуба</b>	<b>Layback</b>	<b>le bæk</b>
<b>Розніжка</b>	<b>Squat</b>	<b>skwat</b>
<b>Результат в сумі</b>	<b>Total result</b>	<b>totəl rəzəlt</b>
Пояс	Leather belt	leðər bɛlt
<b>Ривок</b>	<b>Snatch</b>	<b>snætʃ</b>
Ривок у стійку	Power snatch	pawər snætʃ
Ривок з вису	Hang snatch	hæŋ snætʃ
Виконувати ривок	Snatch	snætʃ
<b>Світловий сигнал</b>	<b>Light signal</b>	<b>lajt sɪgnəl</b>
Біле світло	White light	wajt lajt
Червоне світло	Red light	rɛd lajt
<b>Згонка ваги</b>	<b>Weight reduction</b>	<b>wet rədəkʃən</b>
<b>Сила</b>	<b>Strength</b>	<b>streŋkθ</b>
<b>Відрив штанги</b>	<b>Lift off</b>	<b>lɪft ɒf</b>
<b>Стартове положення</b>	<b>Starting position</b>	<b>startɪŋ pəzɪʃən</b>
<b>Сума</b>	<b>Total</b>	<b>totəl</b>
<b>Техніка</b>	<b>Technique</b>	<b>tɛknɪk</b>
<b>Поштовх</b>	<b>Clean and jerk</b>	<b>klin ænd dʒɜrk</b>
Поштовх зі стійок	Jerk from rack	dʒɜrk frəm ræk
Поштовх штанги від грудей	Jerk	dʒɜrk
Виконувати поштовх	<b>Jerk</b>	<b>dʒɜrk</b>
Тренувальні заняття	Training session	trenɪŋ səʃən
<b>Тяга</b>	<b>Pull</b>	<b>pʊl</b>
Тяга ривковим хватом	Snatch pull	snætʃ pʊl
Тяга поштовховим хватом	Clean pull	klin pʊl
<b>Штангіст</b>	<b>Lifter</b>	<b>lɪtər</b>
<b>Вправа</b>	<b>Exercise</b>	<b>ɛksərsajz</b>
Ізометрична вправа	Isometric exercise	ɪzometrɪk ɛksərsajz
Підсід	Going into squat, dip	ɡoɪŋ ɪntu skwat, dɪp
Підсід під вагу	Moving under the bar	mʊvɪŋ ʌndər ðə bɑr
<b>Вихід під вагу</b>	<b>Move under the bar</b>	<b>mʊv ʌndər ðə bɑr</b>
Без опорна фаза	Supportless phase	səpɔrt ləs feɪz
Друга фаза(підрив)	Second phase (top pull)	sɛkənd feɪz ( tɑp pʊl)
Опорна фаза	Support pull	səpɔrt pʊl
Перша фаза	First pull	fɜrst pʊl
Третя фаза, підсід	Dip	dɪp
<b>Хват</b>	<b>Grip</b>	<b>ɡrɪp</b>
Вузький хват	Close grip	klos ɡrɪp
Широкий хват	Wide grip	wajd ɡrɪp
<b>Штанга</b>	<b>Bar, barbell</b>	<b>bɑr, bɑrbɛl</b>
Брати штангу на груди	Clean the bar	klin ðə bɑr
Кидати штангу	Drop the bar	dɹɑp ðə bɑr
Виривати штангу	Snatch the bar	snætʃ ðə bɑr
Піднімати штангу	Lift the bar	lɪft ðə bɑr

Поштовх штанги від грудей	Jerk the bar	dʒɜrk də bɑr
«Тримати»	“Hold”	hold
«Вага зарахована»	“Good lift”	ɡʊd lɪft
«Вага не зарахована»	“No lift”	nɒ lɪft
«Опустити»	“Down”	dɔwn

Транскрипція\*(ІРА)-Міжнародний фонетичний алфавіт (англ. International Phonetic Alphabet, скор. ІРА

#### **6.4 Термінологія основних фізичних вправ атлетичної гімнастики.**

## GYM EXERCISES / WEIGHT TRAINING



Shoulder Press



Curl



Calf Raise



Half Squat



Dead Lift



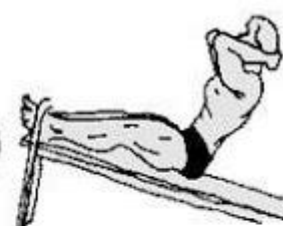
Bench Press



Bent Arm Pullover



Wrist Curl



Sit Up



Back Hyper Extension



Leg Extension



Leg Raises



Leg Curl



Alternate Dumb Bell Press



Alternate Dumb Bell Curl



Side Bends



Tricep Stretch

7. Тестування та оцінка рівня фізичної підготовки студентів груп загальної фізичної підготовки, підготовчої та спеціальної медичної групи.

7.1. Physical fitness tests. Current tests.

**Basic medical group**

Types of test	Sex	Standarts,mark,score			
		5/5;8	4/4;6	3/3	2/0
<b>Theme: Strength qualities</b>					
<b>Test №1</b> Raising straight legs to an angle of 90° from the supine position (amount of repeating)	M F	45 35	35 25	30 20	25 15
<b>Test №2</b> Squats on both legs (amount of repeating)	M F	60 50	50 40	40 30	30 20
<b>Test №3</b> Jump up (cm)	M F	45 40	40 35	35 30	30 25
<b>Test №4</b> Flexing and lifting of the torso from the supine position on the hips on gymnastic bench, hands are behind of the head, legs are fixed (amount of repeating)	M F	50 45	45 40	40 35	35 30
<b>Test №5</b> Flexion and extension of the hands emphasis lying on the ground (amount of repeating)	M F	40 16	35 11	30 8	25 6
<b>Theme: General endurance</b>					
<b>Test №6</b> Cooper's test-12 minute run(km)	M F	2,8 2,6	2,5 2,1	2,0 1,8	1,6 1,5
<b>Test №7</b> Harvard step-test IHST by short form formula: $IHST = \frac{t \times 100}{PR \times 5,5}$ t-performing test in sec., PR-pulse for the first 30 seconds of the second minute of restitution, after a 5-minute ascent.	M F	90 80	80 65	65 55	55 35
<b>Theme: Special endurance</b>					
<b>Test №8</b> 3000m run (min,s) 2000m run(min,s)	M F	12,15 10,30	13,20 11,20	14,30 12,10	15,40 13,00
<b>Test №9</b> Skipping rope exercise (number of hops for 1 minute)	M F	130 110	110 90	90 70	70 50
<b>Тест №10</b> From position of pressure-crouched	M	40	30	25	20

take position of pressure-prone (amount of repeating by 1 minute)	F	35	25	20	15
<b>Theme: Speed</b>					
<b>Test №11</b> Skipping rope exercise (number of hops for 15 seconds)	M	45	40	35	30
	F	40	35	30	25
<b>Test №12</b> Dribbling of basketball ball for 10m (sec).	M	2,0	2,5	3,0	3,5
	F	2,5	3,0	3,5	4,0
<b>Test №13</b> Command runtime "left turn", "right turn", "turn around"(sec).	M	1,5	2,0	2,5	3,0
	F	2,0	2,5	3,0	3,5
<b>Test №14</b> Running on the place rising knees to an angle of 90° during 5 sec. (number of steps).	M	30	25	20	15
	F	25	20	15	10
<b>Test №15</b> 100 meters race	M	13,5	14,0	14,6	15,2
	F	16,0	16,4	17,3	18,0
<b>Theme: Agility</b>					
<b>Test №16</b> Strike the ball in a target of 10 attempts (amount of hits)	M	6	5	4	3
	F	5	4	3	2
<b>Test №17</b> Sitting on the ground throw the ball up, stand up and catch it, then throw it u once again, sit and catch it (sec).	M	3,5	4,0	4,5	5,0
	F	4,0	4,5	5,0	5,5
<b>Test №18</b> Shuttle run 4 x 9 m (sec).	M	9,2	9,7	10,2	10,7
	F	10,5	11,1	11,5	12,0
<b>Test №19</b> Get the ball in a basket of 10 attempts (amount of hits).	M	10	8	6	4
	F	8	6	4	3
<b>Test №20</b> Take the ball for tennis to the left hand behind the spine move it to the right. Raise the bent left leg, move the ball below the knee, take it in your left hand, lift the right leg bent, move the ball under the knee and take it to the right hand, throw in a hoop on the floor from 10 meters distance(sec).	M	3,0	3,5	4,0	4,5
	F	3,5	4,0	4,5	5,0
<b>Test №21</b> Take the ball for tennis up with your right hand under your bent and raised right hip, throw it out from under your knee as high as possible above the head, turn to 360° and catch. Do the same for your left hand under the left knee (sec).	M	3,5	4,0	4,5	5,0
	F	4,0	4,5	5,0	5,5
<b>Theme: Flexibility</b>					
<b>Test №22</b>					



Bend the arms behind your back with one hand on the top position, the second under it. Exercise is being performed in both ways. Write down the best result.	M F	Palms are touching each other	Fingers are touching each other	Distance between fingers are to 3 cm	Distance between fingers are to 5 cm
<b>Test №23</b> Standing on the floor, tilt your trunk forward, legs are straight.	M F	Palms are lying on the ground	Fists are touching the ground	Fingers are touching the ground	Distance from the ground is 3 cm
<b>Test №24</b> Bend your trunk forward, standing on the gymnastic bench(cm)	M F	20 30	15 20	0 0	-5 -5
<b>Test №25</b> From the starting position arms with the measuring tape to the bottom, do with straight arms a circular motion to the back at joints. Measure the distance between bones.	M F	To 85	To 95	To 120	More than 120
<b>Test №26</b> Standing with the back to the wall at a short distance (30sm) feet together, tilt to the side(measure the distance from the finger tips to the ground. Do the same exercise for both sides). General index(cm) is defined as a sum of two measurements, divided by two.	M F	More than 28	More than 22	More than 18	Less than 18

**7.2. Physical fitness tests. Current tests.  
Preparatory medical group.**

Types of test	Sex	Standarts,mark,score			
		5/5;8	4/4;6	3/3	2/0
<b>Theme: Strength qualities</b>					
<b>Test №1</b> Raising straight legs to an angle of 90° from the supine position (amount of repeating)	M F	35 25	30 20	25 15	20 10
<b>Test №2</b> Squats on both legs (amount of repeating)	M F	50 40	40 30	30 20	25 15
<b>Test №3</b> Flexing and lifting of the torso from the supine position on the hips on gymnastic bench, hands are behind of the head, legs are fixed (amount of repeating)	M F	40 35	35 30	30 25	25 20
<b>Test №4</b> Flexion and extension of the hands emphasis lying on the ground	M F	35 11	30 8	25 6	20 4

(amount of repeating)					
<b>Test №5</b> Jump up(cm).	M F	40 35	35 30	30 25	25 20
<b>Theme: General endurance</b>					
<b>Test №6</b> Harvard step-test IHST by short form formula: $IHST = \frac{t \times 100}{PR \times 5,5}$ t-performing test in sec., PR-pulse for the first 30 seconds of the second minute of restitution, after a 5-minute ascent.	M F	80 65	65 55	55 35	35 20
<b>Test №7</b> Cooper's test-12 minute run (km)	M F	2,5 2,1	2,0 1,8	1,6 1,5	1,2 1,1
<b>Theme: Special endurance</b>					
<b>Test №8</b> 3000m run (min,s) 2000m run(min,s)	M F	13,20 11,20	14,30 12,10	15,40 13,00	16,50 14,20
<b>Test №9</b> Skipping rope exercise (number of hops for 1 minute)	M F	110 90	90 70	70 50	60 40
<b>Тест №10</b> From position of pressure-crouched take position of pressure-prone (amount of repeating by 1 minute)	M F	30 25	25 20	20 15	15 10
<b>Theme: Speed</b>					
<b>Test №11</b> Skipping rope exercise(number of hops for 15 seconds)	M F	40 35	35 30	30 25	25 20
<b>Test №12</b> Dribbling of basketball ball for 10m (sec).	M F	2,5 3,0	3,0 3,5	3,5 4,0	4,0 4,5
<b>Test №13</b> Command runtime "left turn", "right turn", "turn around" (sec).	M F	2,0 2,5	2,5 3,0	3,0 3,5	3,5 4,0
<b>Test №14</b> Running on the place rising knees to an angle of 90° during 5 sec. (number of steps).	M F	25 20	20 15	15 10	12 18
<b>Test №15</b> 100 meters race	M F	14,0 16,4	14,6 17,3	15,2 18,0	15,8 18,7
<b>Theme: Agility</b>					
<b>Тест №16</b> Strike the ball in a target of 10	M	5	4	3	2

attempts (amount of hits)	F	4	3	2	1
<b>Test №17</b> Sitting on the ground throw the ball up, stand up and catch it, then throw it u once again, sit and catch it (sec).	M F	4,0 4,5	4,5 4,0	4,0 5,5	5,5 6,0
<b>Test №18</b> Shuttle run 4 x 9 m (sec).	M F	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12,0	11,2 12,5
<b>Test №19</b> Get the ball in a basket of 10 attempts (amount of hits).	M F	8 6	6 4	4 3	3 2
<b>Test №20</b> Take the ball for tennis to the left hand behind the spine move it to the right. Raise the bent left leg, move the ball below the knee, take it in your left hand, lift the right leg bent, move the ball under the knee and take it to the right hand, throw in a hoop on the floor from 10 meters distance (sec).	M F	3,5 4,0	4,0 4,5	4,5 5,0	5,0 5,5
<b>Test №21</b> Take the ball for tennis up with your right hand under your bent and raised right hip, throw it out from under your knee as high as possible above the head, turn to 360° and catch. Do the same for your left hand under the left knee.(sec).	M F	4,0 4,5	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0
<b>Theme: Flexibility</b>					
<b>Test №22</b> Bend the arms behind your back with one hand on the top position, the second under it. Exercise is being performed in both ways. Write down the best result.	M F	Fingers are touching each other	Fingers are touching each other to 3cm	Distance between fingers are to 5 cm	Distance between fingers are to 7cm
<b>Test №23</b> Standing on the floor, tilt your trunk forward, legs are straight.	M F	Palms are lying on the ground	Fists are touching the ground	Fingers are touching the ground to 3cm	Distance from the ground is 5 cm
<b>Test №24</b> Bend your trunk forward, standing on the gymnastic bench(cm)	M F	15 20	10 15	0 0	-5 -5
<b>Test №25</b> From the starting position of the arms with the measuring tape to the bottom, do with straight arms a circular motion to the back at joints. Measure the distance between wrists.	M F	To 95	To 120	To 130	More than 130
<b>Test №26</b> Standing with the back to the wall at a short distance (30sm) feet together, tilt to the side(measure the distance from the	M	More than	More than	More than	Less than

finger tips to the ground. Do the same exercise for both sides). General index(cm) is defined as a sum of two measurements, divided by two.	F	22	18	14	14
---	---	----	----	----	----

**7.3. Physical fitness tests. Current tests.**  
**Special medical group.**

Types of test	Sex	Standarts, mark, score			
		5/5;8	4/4;6	3/3	2/0
<b>Theme: Strength qualities</b>					
<b>Test №1</b> Raising straight legs to an angle of 90° from the supine position (amount of repeating).	M F	30 20	25 15	20 10	15 5
<b>Test №2</b> Squats on both legs (amount of repeating)	M F	40 30	30 20	25 15	20 10
<b>Test №3</b> Jump up (cm)	M F	45 40	40 35	35 30	30 25
<b>Test №4</b> Flexing and lifting of the torso from the supine position on the hips on gymnastic bench, hands are behind of the head, legs are fixed (amount of repeating).	M F	40 35	35 30	30 25	25 20
<b>Test №5</b> Flexion and extension of the hands emphasis lying on the ground (amount of repeating)	M F	30 8	25 6	20 4	15 3
<b>Theme: General endurance</b>					
<b>Test №6</b> Cooper's test-12 minute run (km)	M F	2,0 1,8	1,6 1,5	1,2 1,1	1,0 0,9
<b>Test №7</b> <i>Index Ruf'ye</i> $\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$ P1-output pulse P2-pulse after loading P3-pulse at the end of a first minute renewal (30 squats in 45sec.)	M F	0,29 0,29	3,0-5,9 3,0-5,9	6,0-7,9 6,0-7,9	Higher 8,0 Higher 8,0
<b>Theme: Special endurance</b>					
<b>Test №8</b> 3000m run (min,s) 2000m run(min,s)	M F	14,30 12,10	15,40 13,00	16,50 14,20	18,00 17,00
<b>Test №9</b> Skipping rope exercise (number of hops for 1 minute)	M F	90 70	70 50	60 40	50 30

<b>Тест №10</b> From position of pressure-crouched take position of pressure-prone (amount of repeating by 1 minute)	M F	30 25	25 20	20 15	15 10
<b>Theme: Speed</b>					
<b>Тест №11</b> Skipping rope exercise (number of hops for 15 seconds)	M F	35 30	30 25	25 20	20 15
<b>Тест №12</b> Dribbling of basketball ball for 10m (sec).	M F	3,0 3,5	3,5 4,0	4,0 4,5	4,5 5,0
<b>Тест №13</b> Command runtime "left turn", "right turn", "turn around" (sec).	M F	2,5 3,0	3,0 3,5	3,5 4,0	4,0 4,5
<b>Тест №14</b> Running on the place rising knees to an angle of 90° during 5 sec. (number of steps).	M F	20 15	15 10	12 8	10 6
<b>Тест №15</b> 100 meters race	M F	14,6 17,3	15,0 18,0	15,8 18,7	16,2 20,1
<b>Theme: Agility</b>					
<b>Тест №16</b> Strike the ball in a target of 10 attempts (amount of hits)	M F	4 3	3 2	2 1	1 0
<b>Тест №17</b> Sitting on the ground throw the ball up, stand up and catch it, then throw it once again, sit and catch it (sec).	M F	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0	6,0 6,5
<b>Тест №18</b> Shuttle run 4 x 9 m (sec).	M F	10,2 11,5	10,7 12,0	11,2 12,5	12,5 13,7
<b>Тест №19</b> Get the ball in a basket of 10 attempts (amount of hits).	M F	6 4	4 3	3 2	2 1
<b>Тест №20</b> Take the ball for tennis to the left hand behind the spine move it to the right. Raise the bent left leg, move the ball below the knee, take it in your left hand, lift the right leg bent, move the ball under the knee and take it to the right hand, throw in a hoop on the floor from 10 meters distance (sec).	M F	4,0 4,5	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0
<b>Тест №21</b> Take the ball for tennis up with your right hand under your bent and raised right hip, throw it out from under your knee as high as possible above the head, turn to 360° and catch. Do the same for your left hand under the left knee. (sec).	M F	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0	6,0 6,5
<b>Theme: Flexibility</b>					

<b>Test №22</b> Bend the arms behind your back with one hand on the top position, the second under it. Exercise is being performed in both ways. Write down the best result.	M F	Distance between fingers are to 3 cm	Distance between fingers are to 5cm	Distance between fingers are to 7 cm	Distance between fingers are to 9 cm
<b>Test №23</b> Standing on the floor, tilt your trunk forward, legs are straight.	M F	Palms are lying on the ground	Distance from the ground is 3cm	Distance from the ground is 5cm	Distance from the ground is 7 cm
<b>Test №24</b> Bend your trunk forward, standing on the gymnastic bench (cm).	M F	10 15	5 10	0 0	-5 -5
<b>Test №25</b> From the starting position of arms with the measuring tape to the bottom, do with straight arms a circular motion to the back at joints. Measure the distance between wrists.	M F	To 120	To 130	To 140	More than 140
<b>Test №26</b> Standing with the back to the wall at a short distance (30sm) feet together, tilt to the side (measure the distance from the finger tips to the ground. Do the same exercise for both sides).General index (cm) is defined as a sum of two measurements, divided by two.	M F	More than 18	More than 14	More than 10	Less than 10