

**Ministry of Health of Ukraine
Lviv National Medical University Name of Danyla Galytsky
Department of Physical Education and Sports**

**Sports terminology in physical education classes of
Physical Training for Students of the English Speaking Department
(Methodical Recommendations)**

**Methodical recommendations were discussed
and approved by the cyclic methodical
commission on humanities disciplines
protocol No. 1 of __30.08.2021__**

LVIV - 2021

Methodical recommendations were prepared by the senior lecturer of the department of physical education and sports medicine O.O. Novytskyy, associate professor O.B. Kunynets, senior lecturer O.O. Verevkin.

Under the general editorship of the head of the department of physical education and sports medicine, Doctor of Biological Sciences, Professor A.V. Maglovanyy, technical editor Melikhova-Novytska T.V.

Methodical recommendations were discussed and approved by the cyclic methodical commission on humanities disciplines protocol No. 1 of __30.08.2021__

Responsible for the publication - Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Work, Doctor of Medical Sciences, Professor M.R. Gzhegotsky.

Introduction.

Terminology is a complex discipline that studies terms, term systems, and various aspects of language for special purposes (both linguistically and practically). A term (Latin Terminus - boundary, limit, end) is a special word or phrase, adopted in a particular professional field and used in special circumstances. A term is a verbal meaning, a concept included in the system of concepts of a certain area of professional knowledge. The terminology consists of an autonomous sector of any national language, closely related with professional activity.

The purpose of physical education in higher education institutions is to promote the training of harmoniously developed highly qualified specialists.

In physical education and sports, as well as in other fields of knowledge, in order to briefly denote objects, facts, concepts, processes, use special terminology.

Sports terminology improves along with the development of physical education and sports, the emergence of new sports, new physical exercises and their elements.

Sports terms are used to briefly define physical exercises and their elements, general concepts, the names of equipment, gear and equipment, the organization and conduct of training and educational activities.

Methodologically correct use of sports terms helps teachers and students, coaches and athletes to expand the possibilities of transmitting and receiving special sports information, contributes to a better and more concise communication and transfer of knowledge, which greatly increases the effectiveness of education and training.

Practical recommendations, developed in accordance with the rules of gymnastics and sports terminology to provide modern practical material and methodically informative help teachers, coaches in mastering the necessary knowledge in practice of the application of sports terminology in English, for organizing and conducting classes in physical education and section classes with students of the English-speaking department of higher educational institutions.

1. Загальна термінологія / Basic Terminology.

Українською	Англійською	Транскрипція*(ІРА)
Спортивний	sporting, athletic	spɔrtɪŋ, æθlətɪk
спортивні ігри	sports and games	spɔrts ænd gemz
спортивний майданчик	sports ground, playing-field	spɔrts graʊnd, pleɪŋ- fɪld
спортивний інвентар	sports kit; sports goods <i>pl.</i>	spɔrts kɪt; spɔrts ɡʊdz
спортивні змагання	sports, sporting competitions	spɔrts, spɔrtɪŋ kəmpeɪtɪʃənz
спортивний зал	gymnasium; gym-hall <i>розм</i>	dʒɪmneziəm; dʒɪm- hɔl
спортивне товариство	sports society	spɔrts səʊəti
спортивна база	sports centre	spɔrts sentə
спортивна громада	sports public	spɔrts pəbɪk
спортивна класифікація	sports grading	spɔrts ɡredɪŋ
спортивна преса	sports press	spɔrts pres
спортивна форма	sports dress	spɔrts dres
спортивний журналіст	sports writer	spɔrts raɪtə
спортивний зал	sports hall	spɔrts hɔl
спортивний костюм	sports kit	spɔrts kɪt
спортивний інвентар	sports equipment	spɔrts ɪkwɪpmənt
спортивне свято	sports festival	spɔrts festəvəl
спортивний рух	sports movement	spɔrts muvmənt
спортивні змагання	sporting contest, match	spɔrtɪŋ kɒntest, mətʃ

2. Основні частини тіла людини / The main parts of the human body.

Українською	Англійською	Транскрипція*(ІРА)
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	bɒdi
Рука	hand	hænd
Лікоть	elbow	elbo
Плече	shoulder	ʃɒldə
Лопатка	shoulder lade	ʃɒldə led
Пахва	armpit	armpɪt
Долоня	palm	pɑm
Передпліччя	arm	ɑrm
Пальці	fingers	fɪŋgəz
Нога	leg	leg
Стопа	foot	fʊt
Коліно	knee	ni
Стегно	hip	hɪp
Гомілка	shin	ʃɪn
Носок	toe	to

**3. Стройові прийоми на місці, команди на рух та в русі
/ Formation commands in place, on the move, and on the move.**

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 dawn
Рівняйсь	Eyes left / right	ajz left / raɪt
Вільно	Stand freely	stænd frili
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 maɪ kəmənd
Кругом	About turns	əbawt tɜnz
По своїм місцям	Battle stations	bætəl steɪʃnz
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
Ріже крок	Step slower	ste:p sloə
Частіше крок	Quicker step	kwɪkə stɛp
Поворот	Turn over, twist	tɜ:n ovə, twɪst
Темп	Pace	peɪs
Дистанція	Distance	dɪstəns
Йти на носках	Walk on toes	wɑ:k ən to:z
Йти на п'ятках	Walk on heels	wɑ:k ən hi:lz
На місці стій	Stand on the spot	stænd ən ðə spɒt

4. Термінологія розминки / Warm-up terminology

Українською	Англійською	Транскрипція*(ІРА)
Розминка	Warm up	wɔ:m 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	saɪd bænd
Нахил назад	Back bend	bæk
Згинати ногу	Bend leg	bænd leg
Руки доверху	Hands up	hændz əp
Руки донизу	Hands down	hændz dawn
Руки в сторони	Hands outsides	hændz awtsaɪdz

Руки вперед	Hands forward	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 lɛg
Розтягувати м'язи	Stretch your muscles	strɛtʃ jɔr məsəlz

5. Приклади практичного використання англійської спортивної термінології під час проведення підготовчої частини заняття / Examples of the practical use of English sports terminology in the preparatory part of the lesson.

Here are some good warm up exercises to stretch the shoulder and arm muscles.

1. Elbow Pull:

Position the right elbow behind the head while grabbing the elbow with the left hand. Slowly pull the elbow until you feel a good stretch. Hold to a count of 5, repeat 5 times. Then do the other side.

2. Arm Front Crosses:

Place your right elbow in front of your chest and grab the elbow with your left hand. Right arm should be straight across the body. Slowly pull the elbow across the chest until you feel it stretch. Hold to a count of 5, repeat 5 times. Then do the other side.

Here are some good warm up exercises for stretching the legs, stomach and back muscles.

1. Toe touches with and without crossed legs:

Bend legs slightly while bending at the waist. Don't bounce as you reach down to your toes. Do this for a count to 5, repeat 3 times. Then do the same stretch but this time cross the right foot over the left, hold for a count of 5, repeat 3 times. Now cross the other leg in front, repeat.

2. Groin Stretch:



Player sits on the ground and places the bottom of his shoes together. Grab the ankles while using the elbows to push the knees down. Hold to a count of 5, repeat 3-4 times.





3. Sit-ups:





Just a good old standard sit up will work well here.




Warm up stretching

Hold each stretch for a minimum of 20-30 seconds, breathing slowly through your nose, aiming to exhale out through your mouth as you ease into the stretch.

 <p>For best results, push against a wall.</p>	<p>Easy : Calf Correct Foot Position</p> <p>Foot alignment should be shoulder width apart, you can confirm this by standing either side of a straight line on the floor.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Easy : Soleus</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	

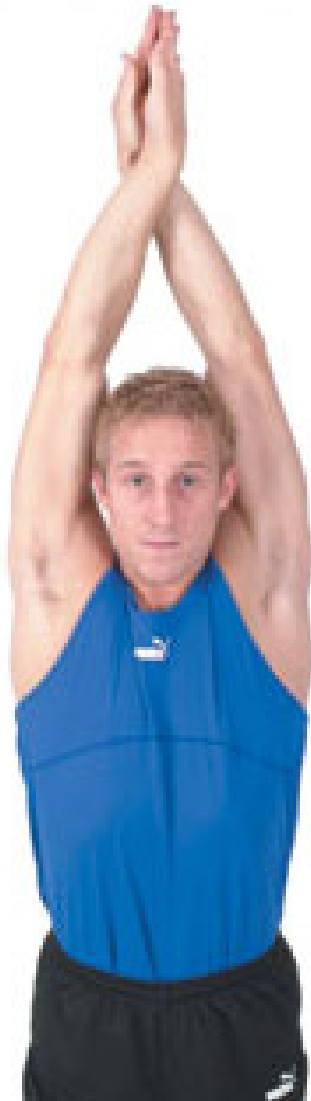
	<p>Easy Normal Stretch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stand with your feet shoulder-width apart, one foot extended half a step forward. 2. Keeping the front leg straight, bend your rear leg, resting both hands on the bent thigh. 3. Slowly exhale, aiming to tilt both buttocks upward, keeping 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.
<p>Easy : Quadriceps Standing</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
	<p>Easy : Side Lunge</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Moderate : Leg Over</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lie on your back, extending your left arm out to the side, while taking your left leg 	

<p>over your right, bringing the knee inline with the hips.</p> <p>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.</p>	
	<p>Easy : Fetal Position</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Easy : Spine curve</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
	<p>Easy : Bar Twist</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>Easy : Lower Back-Cat Stretch</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	

	<p>Easy : Elbows Back</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Easy : Shoulder Strangle</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
	<p>Easy : Bicep-Wall Stretch</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

**6. Термінологія окремих видів спорту / Terminology of some sports.**

There is a differentiation of three adjectives in determining which sport students play :

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).

Modern sports terminology is an integral part of the professional language of athletes, teachers and coaches and consists of various terms. Each sport has its own special terminology, professional vocabulary. Below are the main sports terms adopted and used in basketball, volleyball, soccer, and athletic sports.

6.1. Термінологія баскетболу / Basketball terminology

Українською	Англійською	Транскрипція*(IPA)
Атака	Attack	ətæk
Баскетболіст	Basketball player	bæskətbɔl pleə
Блокування	Blocking	blakɪŋ
Кидок	Throw, shot	θro, ʃət
Кидок в стрибку	Jump shot	dʒæmp ʃət
Кидок двома руками	Two-hand shot	tu- hænd ʃət
Кидок двома руками зверху/знизу	Two-hand shot overhead(underhand) shot	tu- hænd ʃət ovərhəd(əndər hænd) ʃət
Кидок з за голови	Overhead shot	ovərhəd ʃət
Кидок з під кільця	Hoop shot	hup ʃət
Кидок крюком	Hook shot	hʊk ʃət
Кидок повз корзини	Missed shot	mɪst ʃət
Кидок однією рукою	One-hand shot	wən-hænd ʃət
Кидок однією рукою в стрибке	Lay-up shot	le- əp ʃət
Кидок з близької відстані	Close-in shot	klos- in ʃət
Кидок з далекої дистанції	Long distance shot	lɒŋ dɪstəns ʃət
Кидок з ігри	Field throw	fild θro
Кидок з відскоку від щита	Carom (bank)shot, rebound shot	kerem(bæŋk) ʃət, rɪbawnd ʃət
Кидок з поворотом	Turnaround shot	tərnəraʊnd ʃət
Зарахований кидок	Goal made	gol med

Початковий кидок	Tip-off, center jump	tɪp- ɒf, sɛntər dʒæmp
Обманний кидок	Feigned shot	fɛnd ʃɒt
Вільний кидок	Free throw	fri θrə
Здійснювати кидок	Make a throw	mek ə θrə
Викидання	Throw-in	θrə- ɪn
Викидання з за бокової лінії	Throw-in from the side	θrə- ɪn frəm ðə saɪd
Викидання з за лицьової лінії	Throw-in from the rear	θrə- ɪn frəm ðə rɪr
Ведення(м'яча)	Dribbling	dɪɪbəlɪŋ
Подвійне ведення	Double dribbling	dəbəl dɪɪbəlɪŋ
Володіння м'ячем	Ball control	bɒl kəntroʊl
Час гри	Playing time	pleɪŋ taɪm
Додатковий час	Extra time	ekstrə taɪm
Чистий час гри	Actual playing time	æktʃwəl pleɪŋ taɪm
Гол	Goal, basket	gɒl, bæskɛt
Гол з ігри	Field goal	fild gɒl
Гол з відскоку	Rebound goal	ribawnd gɒl
Зарахований/не зарахований гол	Goal made (not made)	gɒl med (nɒt med)
Добивання м'яча	Tipping in	tɪpɪŋ ɪn
Заміна	Substitution	səbstətʃən
Зауваження	Foul	fəʊl
Запасний (гравець)	Substitute	səbstətʃət
Заслін	Screen	skrin
Захист	Defense, defensive	dəfəns, dəfənsɪv
Зонний захист	Zone defense	zɒn dəfəns
Захист «гравець в гравця»	“man-to-man” defense	mæn tu mæn dəfəns
Комбінований захист	Combined defense	kəmbaɪnd dəfəns
Захисник	Guard	gɑːd
Гра	Game, play	ɡem, pleɪ
Комбінована гра	Set play	set pleɪ
Зупиняти гру	Interrupt the game	ɪntərəpt ðə ɡem
Кільце	Ring, hoop	rɪŋ, huːp
Кошик	Basket	bæskɛt
Кидати по кошику	Throw (shoot) into a basket	θrə (ʃuːt) ɪntu ə bæskɛt
Потрапити по кошику	Score a basket	skɔː ə bæskɛt
Лінія (майданчика)	Line	laɪn
Бокова лінія	Side line	saɪd laɪn
Задня лінія гравців	Back court	bæk kɔːrt
Лінія вільного кидка	Free throw line	fri θrə laɪn
Лицьова лінія	End line	end laɪn
Передня лінія гравців	Front court	frənt kɔːrt
Центральна лінія	Center line	sɛntər laɪn
Хвилинка перерва	Time-out	taɪm- aʊt
М'яч	Ball, basketball	bɒl, bæskɛtbɒl
Забитий / не забитий м'яч	Goal made (bad ball)	gɒl med (bæd bɒl)
М'яч у грі	Live ball	laɪv bɒl
М'яч поза грою	Dead ball, ball out of bounds	dɛd bɒl, bɒl aʊt əv baʊndz
Спирний м'яч	Jump ball	dʒæmp bɒl
Добивати м'яч у кошик	Tip in the ball	tɪp ɪn ðə bɒl

Перехоплювати м'яч	Intercept the ball	ɪntəsept ðə bɒl
Вкривати м'яч	Protect the ball	prətɛkt ðə bɒl
Напад , атака	Attack, offensive	ətæk, əfensɪv
Позиційний напад	Set-play attack	set- ple ətæk
Напад на гравця з м'ячем	Charging	tʃɑrdʒɪŋ
Порушення правил	Violation	vajələfən
Опикати(щільно опикати)	Guard (guard close)	gard (gard klos)
Опорна нога	Pivot foot	pɪvət fʊt
Зупинка гри	Interruption	ɪntərəpfən
Відрив ,швидкий відрив	Fast break	fæst brek
Відскок від щита	Rebound	ribawnd
бал	Point	pɔɪnt
Набирати бали	Score points	skɔr pɔɪnts
Набирати однакову кількість балів	Tie on points	taj ɒn pɔɪnts
Помилка, фол	Foul	fawl
Багаторазова помилка	Multiple foul	mʌltəpəl fawl
Персональна помилка	Personal foul	pərsənəl fawl
Технічна помилка	Technical foul	tɛknɪkəl fawl
Передача, пас	Passing, pass	pæsiŋ, pæs
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 tʃɛst pæs
Передача двома руками зверху /знизу	Two-hand over-head (underhand) pass	tu- hænd ovər- hɛd (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
Майданчик для гри	Court	kɔrt
Підбір (м'яча)	Rebound	ribawnd
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
Попадання	Goal, basket	gol, bæskət
Попадання без торкання кільця	Direct shot, swish shot	dərekt ʃɒt, swɪʃ ʃɒt
Попадання з гри	Field goal, goal from the field	fild gol, gol frəm ðə fild
Правило	Rule	rul
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
Пресинг	Pressing, press	prɛsiŋ, prɛs
Зонний пресинг	Zone press	zɒn prɛs
Пробіжка	Traveling	trævəlɪŋ
Просування з м'ячем	Progression with the ball	prɒgrɛʃən wɪθ ðə bɒl
Проміх	Miss	mɪs
Прорив	Break-through	brek- θru

Протокол	Score sheet	skɔr ʃit
Сітка	Net	nɛt
Лава запасних	Substitutes' bench	səbstətuts bɛntʃ
Зміна сторін	Change of baskets	tʃɛndʒ əv bæskəts
Склад	Line up	laɪn əp
Стартовий склад	Starting line-up	startɪŋ laɪn- 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 ækjərəsɪ
Хронометрист	Timer	tajmər
Центральне коло	Central circle	sɛntrəl sɜrkəl
Центровий	Center, pivot	sɛntər, pɪvət
Щит	Backboard, bank	bækbɔ:d, bæŋk
«М'яч зарахований / не зарахований»	”The goal is made (notmade)”	ðə ɡol ɪz med (nɔt med)
«М'яч вийшов з гри»	“The ball is out of bounds”	ðə bɔl ɪz awt əv bawndz
«М'яч у гри»	“The ball is alive”	ðə bɔl ɪz əlaɪv
«Прошу хвилинну перерву»	“Request time-out”	rɪkwɛst tajm- awt

6.2. Термінологія волейболу / Volleyball terminology

Українською	Англійською	Транскрипція*(IPA)
Атака	Attack	ətæk
Атака з першої (другої) передачі	One(two)pass attack	wən(tu) pæs ətæk
Блок	Block	blæk
Подвійний(трійний) блок	Two-man(three-man)block	tu- mæn(θri- mæn) blæk
Нещільний блок	Block with an opening	blæk wɪθ ən ɔpənɪŋ
Нерухомий(зонний)блок	Stationary (zone)block	stɛfənəri (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	sɛntrəl blækər
Заслін	Screen	skrin
Захист	Defense, defensive	dəfɛns, dəfɛnsɪv
Захисник	Defensive player, defender	dəfɛnsɪv pleər, dəfɛndər
Зона	Zone	zon
Зона захисту	Defensive (back) zone	dəfɛnsɪv (bæk) zon
Зона нападу	Attack(front) zone	ətæk(frənt) zon
Зона подачі	Service zone	sɜrvəs zon
Гравець	Player	pleər
Гравець, який атакує	Spiker	spajkər
Гравець, який блокує	Blocker	blækər

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, sɛtər
Гравець, який подає	Server	sɜrvər
Гравець, який страхує	Safety man in defense	sefti mæn in dɛfɛns
Канат	Net cord	nɛt kɔrd
Дотик	Touch, contact	tətʃ, kantækt
Подвійний дотик	Double contact	dəbəl kantækt
Дотик м'яча	Touching the ball	tətʃɪŋ ðə bɔl
Дотик сітки	Contact with the net	kantækt wɪθ ðə nɛt
Перший дотик	Passing touch	pæsɪŋ tətʃ
Лінія	Line	laɪn
Задня лінія	Back line	bæk laɪn
Передня лінія	Front line	frənt laɪn
Триметрова лінія	Three-meter line	θri- mɪtər laɪn
М'яч	Ball, volleyball	bɔl, valɪbɔl
Кинутий м'яч	Pushed ball	pʊʃt bɔl
«Мертвий м'яч»	Dead ball	dɛd bɔl
М'яч у грі	Ball in play	bɔl ɪn pleɪ
М'яч поза грою	“out” ball	awt bɔl
М'яч, який зачепив сітку	Ball touching the net	bɔl tətʃɪŋ ðə nɛt
М'яч, який відскочив від сітки (від блока)	Ball bounced back from the net (block)	bɔl baʊnst bæk frəm ðə nɛt (blɔk)
М'яч який приземлився в межах майданчика	“in” ball	ɪn bɔl
Бити по м'ячу	Spike, smash on the ball	spajk, smæʃ ɒn ðə bɔl
Володіти м'ячем	Follow the ball	fɔlə ðə bɔl
«гасити» м'яч	Kill the ball	kɪl ðə bɔl
Затримувати м'яч	Hold the ball	hɔld ðə bɔl
Відпускати м'яч на вільне місце(за спину ,які блокують)	Drop the ball in free space (behind the block)	drɒp ðə bɔl ɪn fri speɪs (bəhaɪnd ðə blɔk)
Подавати м'яч	Serve the ball	sɜrv ðə bɔl
Приймати м'яч	Lift the ball	lɪft ðə bɔl
Нападаючий(гравець)	Attacker	ətækər
Бал	Point	pɔɪnt
Виграти бал	Win the point	wɪn ðə pɔɪnt
Програти бал	Loss the point	lɒs ðə pɔɪnt
Розіграти бал	Rally	ræli
Помилка	Fault	fɔlt
Помилка під час переходу	Rotational fault	rɒtəʃənəl fɔlt
Помилка під час подачі	Serving fault	sɜrvɪŋ fɔlt
Помилка під час прийому	Receiving fault	rɛsɪvɪŋ fɔlt
Партія, сет	Set	sɛt
Виграна партія	Set won	sɛt wɒn
Програна партія	Set lost	sɛt lɒst
Вирішальна партія	Deciding set	dəsajdɪŋ sɛt
Передача	Passing ,pass	pæsɪŋ , pæs
Висока передача	High pass	haɪ pæs
Довга передача	Cross-out (long) pass	kros- awt (lɒŋ) pæs

Коротка передача	Short pass	ʃɔrt pæs
Повільна передача	Slow pass	slo pæs
Неточна передача	Miss pass	mis pæs
Низька передача	Low pass	lo pæs
Передача вперед(назад)	Forward (back) pass	fɔrwərd (bæk) pæs
Передача двома руками зверху /знизу	Two-hand over-head (underhand) pass	tu- hænd ovər- hɛd (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
Перехід гравців	Rotation	rotefən
Порядок переходу	Rotational order	rotefənəl ɔrdər
Перехід середньої лінії	Crossing the center line	kɹɔsɪŋ ðə sentər laɪn
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 (dʒæpənɪz) sərvəs
Втрата подачі	Loss of service	lɒs əv sərvəs
Гарматна подача	Cannon-ball service	kænən- bɔl sərvəs
Приймання м'яча	Reception	rəsɛpʃən
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
Приймати	Receive	rəsɪv
Розстановка(гравців)	Formation	fɔrmeɪʃən
Розігрування (бала)	Rally	ræli
Вільне місце	Free space	fri speɪs
Зв'язуючий (гравець)	Setter, distributor	setər, dɪstrɪbjətər
Сітка	Net	nɛt
Зміна місць	Rotation	rotefən
Стійка	Net post	nɛt post
Страховка	Protection	prətektʃən
Суддівська вишка	Referee's platform	refəri:z plætfɔrm
Суддя	Referee	refəri
Суддя на вищці	Referee	refəri
Суддя на лінії	Linesman	laɪnz mæn
Удар	Spike, hit, stroke	spɑɪk, hɪt, strok
Боковий удар	Hook	hʊk
Подвійний удар	Double hit (contact)	dəbəl hɪt (kantækt)
Нападаючий удар	Spike, smash	spɑɪk, smæʃ
Прямий удар	Forehand stroke	fɔrhænd strok
Удар на злеті	Spike on the rising ball	spɑɪk ən ðə raɪzɪŋ bɔl
Удар по блоку	Smash on the block	smæʃ ən ðə blɒk
Удар поверх блока	Spike on the ball over (past)	spɑɪk ən ðə bɔl ovər (pæst) ðə blɒk

	the block	
Удар з першої передачі	One-pass hit	wən- pæs hit
«М'яч-за»	“The ball is out ”	ðə bɒl ɪz awt
«М'яч у грі»	“Ball is in play”	bɒl ɪz ɪn ple
«Спірний м'яч»	“Referee’s ball”	refəriːz bɒl
«М'яч зараховано»	“Ball is in”	bɒl ɪz ɪn
«Тренер взяв перерву»	‘The coach called time-out’	ðə kɒtʃ kɔld tajm- awt

6.3. Термінологія футболу / Soccer terminology.

Українською	Англійською	Транскрипція*(ІРА)
Атака	Attack	ətæk
Атака по краю	Wing attack	wɪŋ ətæk
Атака по центру	Frontal attack	frəntəl ətæk
Атака зліва (справа)	Attack on the left (right)	ətæk ɒn ðə left (raɪt)
Блокування	obstruction	əbstrækʃən
Викидання	Throw-in	θro- ɪn
Ведення(м'яча)	Dribbling	driːbəlɪŋ
Ведення внутрішньою (зовнішньою) стороною стопи	Dribbling with the inside(outside) of the foot	driːbəlɪŋ wɪθ ðə ɪnsaɪd(awtsaɪd) əv ðə fʊt
Ведення підйомом	Dribbling with the instep	driːbəlɪŋ wɪθ ðə ɪn stɛp
Взяття воріт	Scoring a goal	skɔrɪŋ ə gol
Ворота	Goal	gɔl
Бити по воротам	To shot for goal	tu ʃɒt fɔr gɔl
Бити мимо(вище) воріт	Shoot wide(high)	ʃʊt waɪd(haɪ)
Спасати ворота від гола	Make a save	mek ə sev
Майданчик воротаря	Goal area	gɔl ɛriə
Час	Time	tajm
Час гри	Playing time	pleɪŋ tajm
Час початку гри	Kick-off time	kɪk- ɒf tajm
Додатковий час	Extra time	ɛkstrə tajm
Зустріч	Match, fixture, meet	mætʃ, fɪkstʃər, mit
Кубкова зустріч	Cup meet	kəp mit
Товариська зустріч	Friendly match	frɛndli mætʃ
Вибування	Elimination	əlɪmənɛʃən
Вибування зі змагань	Elimination, knocking-out	əlɪmənɛʃən, nɒkɪŋ- awt
Газон	Lawn, turf	lɔn, tɜrf
Гетри	Football socks	fʊtbɔl sɒks
Гол	Goal	gɔl
Гол у свої ворота	Own goal	ɒn gɔl
Гол забитий головою	Header	hedər
Гол із положення «поза грою»	Off-side goal	ɒf- saɪd gɔl
Гол зі штрафного	Penalty goal	pɛnəlti gɔl
Не зарахований гол	Disallowed goal	dɪsələwd gɔl
Незрівняний гол	Crashing goal	kræʃɪŋ gɔl
Забивати гол	Score a goal	skɔr ə gɔl
Дискваліфікація	Disqualification	dɪskwələfəkeɪʃən
Заміна	Substitution	səbstətʃən

Зауваження	Caution	kafən
Затягувати час	Waste time	west tajm
Затягування часу	Time wasting	tajm westɪŋ
Захист	Defense	dəfəns
Захист «замок» (катеначіо)	Lock defense(catenaccio)	lɒk dəfəns(catenaccio)
Зонний захист	Zone defense	zɒn dəfəns
Захищати ворота	Defend the goal	dəfənd ðə ɡoʊl
Гра	Play, game	ple, gem
Груба гра	Rough play	rəʊf ple
Гра у атакуючому стилі	Attacking play	ətækɪŋ ple
Гра у оборонному стилі	Defensive play	dəfənsɪv ple
Гра у стінку	Wall passing	wɔːl pæsɪŋ
Гра корпусом	Body-check	bɒdi- tʃek
Гра на своєму полі	Home match	həʊm 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- bɔːl
Колективна гра	Team-work	tiːm- wɜːk
Коректна гра	Fair play	fɛə ple
Небезпечна гра	Dangerous play	dendʒərəs ple
Умисна/ненавмисна гра рукою	Intentional/unintentional hand ball	ɪntənʃənəl/ ənɪntənʃənəl hænd bɔːl
Грати	Play	ple
Грати у футбол	Play football	ple fʊtbɔːl
Гравець	Player	pleər
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- fʊtəd pleər
Гравець, який веде м'яч	Dribbler	drɪbəl
Гравець, який порушив правила	Offending player	əfendɪŋ pleər
Гравець середньої лінії	Midfield player	mɪd fɪld pleər
Неприкритий гравець	Unmarked player	ənmarkt pleər
Гравець, який розігрує	Distributor, play-maker	dɪstrɪbjətər, ple- mekər
Результативний гравець(бомбардир)	Goal-getter, goal-scorer	ɡoʊl- ɡetər, ɡoʊl- skɔːrər
Блокувати гравця	Obstruct a player	əbstrəkt ə pleər
Закривати гравця	Mark a player	mark ə pleər
Нейтралізувати гравця	Neutralize a player	nʊtrəlaɪz ə pleər
Карточка порушника	Card	kɑːd
Жовта карточка	Yellow card	jelə kɑːd
Червона карточка	Red card	rɛd kɑːd
Команда	Team, squad, side	tim, skwad, saɪd
Національна збірна команда	National representative team	næʃənəl rɛprɛzɛntətɪv tim
Команда гостей	Visitors' side	vɪzətərz saɪd
Команда хазяїв поля	Home side	həʊm saɪd
Склад команди	The team	ðə tim
Воротар	Goalkeeper	ɡoʊlki:pər
Захисник	Back	bæk

Лівий захисник	Left back	left bæk
Правий захисник	Right back	rajt bæk
Центральний захисник	Center back	sɛntər bæk
Вільний захисник (чистильник)	Sweeper(libero)	swipər(libero)
Стоппер	Stopper	stɒpər
Півзахисник	Half-back	hæf- bæk
Лівий (правий) півзахисник	Left(right) half-back	left(rajt) hæf- bæk
Центральний півзахисник	Center-half	sɛntər- hæf
Нападаючий	Forward	fɔrwərd
Лівий (правий) крайній	Outside left(right): left (right) winger	awtsajd left(rajt): left (rajt) wɪŋər
Лівий (правий) півсередній	Inside left(right)	ɪnsajd left(rajt)
Центральний нападаючий, центрфорвард	Center forward	sɛntər fɔrwərd
Капітан команди	Team captain	tɪm kæptən
Запасний (гравець)	Substitute	səbstətut
Тренер	Coach	kotʃ
Кубок	Cup	kəp
Кубок володарів кубків	Cup winners cup	kəp wɪnərz kəp
Лінія	Line	laɪn
Бокова лінія	Touch line	tətʃ laɪn
Лінія воріт	Goal line	gɔl laɪn
Лінія захисту	Full-back line	fʊl- bæk laɪn
Лінія нападу	Forward line	fɔrwərd laɪn
Лінія штрафного майданчику	Boundary of penalty area	bawndəri əv pɛnəlti ɛriə
Середня лінія поля	Half-way line	hæf- we laɪn
Матч	Match	mætʃ
Кубковий матч	Cup match	kəp mætʃ
Матч, який не відбувся	Abandoned match	əbændənd mætʃ
Вирішальний(фінальний)матч	Final tie	fajnl təɪ
Товариський матч	Friendly match	frendli mætʃ
М'яч	Ball	bɔl
Високий м'яч	High ball	haɪ 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	lɒbd bɔl
Нерухоми м'яч	Standing ball	stændɪŋ bɔl
Низовий м'яч	Low ball	lo bɔl
М'яч, що відскочив	Rebounded ball	riɒbawndəd bɔl
Різаний м'яч	Chip-shot	tʃɪp- ʃɒt
Спірний м'яч	Dropped ball	drɒpt bɔl
Викидати м'яч з за бокової лінії	Throw-in	θrɔ- ɪn
Вводити м'яч у гру	Put the ball into play	pʊt ðə bɔl ɪntu pleɪ
Забивати м'яч у ворота	Net the ball	nɛt ðə bɔl

Зупиняти м'яч	Trap the ball	træp ðə bɒl
Відбивати м'яч за бокову	Kick the ball out	kɪk ðə bɒl awt
Відбирати м'яч у суперника	Rob the opponent of the ball	rɒb ðə əpənənt əv ðə bɒl
Відігравати м'яч воротареві	Play the ball home	ple ðə bɒl hom
Приймати м'яч	Take the ball	tek ðə bɒl
Пропускати м'яч у ворота	Concede the ball	kənsɪd ðə bɒl
Порушення правил	Violation, infringement, foul	vəjələʃən, ɪnfrɪndʒmənt, faʊl
Порушник	Offender	əfendər
Початок гри	Kick-off time	kɪk- ɒf taɪm
Недотримання правила...	Non observation of...	ən əbzərveʃən əv
Дев'яти метрів	Nine-meter rule	najn- mɪtər rul
Чотирьох кроків	Four-step rule	fɔr- stɛp rul
Неспортивна поведінка	Unsporting behavior	ən spɔrtɪŋ bəheɪvjər
Нічия	Draw	drɔ
Нульова нічия	Goalless draw	gɔl lɛs drɔ
Обведення	Dribbling	drɪbəlɪŋ
Обводити суперника	Dribble past an opponent	drɪbəl pæst æn əpənənt
Зупинка (м'яча)	Trapping	træpɪŋ
Відбір	Tackling	tækɪŋ
Відмітка	Mark, spot	mark, spɒt
Одинадцятиметрова відмітка	Penalty mark	pɛnəlti mark
Відскок (м'яча)	Rebound	ribawnd
Передача	Pass	pæs
Діагональна передача	Cross pass	kɹɒs pæs
Довга, навісна передача	Long lofted pass	lɒŋ lɒft ɛd pæs
Коротка передача	Short pass	ʃɔrt pæs
Дрібна передача	Flip pass	flɪp pæs
Неточна передача	Inaccurate pass	ɪnækjərət pæs
Передача внутрішньої (зовнішньою) стороною стопи	Inside (outside) of the foot pass	ɪnsajd (awtsajd) əv ðə fʊt 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 літу	Volley pass	vali pæs
Передача з полу літу	Half-volley pass	hæf- vali pæs
Різана передача(за спину суперника)	Chip pass	tʃɪp pæs
Персональна опіка	Man-to-man system	mæn- tu- mæn sistəm
Підкат	Sliding tackle	slajdɪŋ tækəl
Підніжка	Tripping	trɪpɪŋ
Поле	Playing field	pleɪŋ fɪld
Штучне положення «поза грою»	Off-side trap	ɒf- saɪd træp
Положення «поза грою»	Off-side position	ɒf- saɪd pəzɪʃən
Попередження	Censure	sɛnfər
Промак	Miss-kick, miss	mɪs- kɪk, mɪs
Видалення з поля	Sending-off	sɛndɪŋ- ɒf
Удар	Kick	kɪk

Початковий удар	Kick-off	kɪk- ɒf
Незрівняний удар	Crashing shot	kræʃɪŋ ʃət
Відбійний удар	Clearing kick	klɪərɪŋ kɪk
Прямий удар	Direct kick	dərekt kɪk
Гарматний удар	Cannon ball	kænən bɒl
Різаний удар	Chip-shot	tʃɪp- ʃət
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	ʃət ɪntu ðə lɒŋ (nɪr) kɔrnər əv ðə ɡol
Удар в поперечину (штангу)	Hitting the bar (post)	hɪtɪŋ ðə bɑr (post)
Удар зовнішньою стороною підйому	Kicking with the outer instep	kɪkɪŋ wɪθ ðə awtər ɪn steɪp
Удар внутрішньою (зовнішньою) стороною стопи	Kicking with the inside (outside) of the foot	kɪkɪŋ wɪθ ðə ɪnsajd (awtsajd) əv ðə fʊt
Удар вище воріт	High shot	haɪ ʃət
Удар головою	Header	hedər
Удар головою у стрибку	Flying header	flaɪɪŋ hedər
Удар повз ворота	Miss-shot	mɪs- ʃət
Удар ножицями	Scissors kick	sɪzərz kɪk
Удар носком	Toe-kick	to- kɪk
Удар від воріт	Goal-kick	ɡol- kɪk
Удар по воротам	Shot at goal	ʃət æt ɡol
Удар з літу	Volley goal	vali ɡol
Удар з місця	Place-kick	ples- kɪk
Удар з полу літу	Half-volley shot	hæf- vali ʃət
Удар суперника ногою	Kicking an opponent	kɪkɪŋ æn əpənənt
Удар через себе	Overhead kick	ovərhed 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
Фінт	Faint	fent
Футболка	Football shirt	fʊtbɒl ʃərt
Штрафний майданчик	Penalty area	pənəlti eəriə

6.3. Термінологія атлетичних видів спорту / Terminology of athletic sports.

Українською	Англійською	Транскрипція*(IPA)
Вправи класичного двоборства	Olympic Lifts	olɪmpɪk lɪfts
Ривок	The snatch	ðə snætʃ
Поштовх	The clean and jerk	ðə klin ænd dʒɜrk
Вагові категорії	Weight classes	wet klæsəz
Сама найлегша вага, до 52кг	Flyweight	flaɪ wet
Найлегша вага, до 56 кг	Bantamweight	bæntəm wet
Напівлегка вага, до 60 кг	Featherweight	fɛðərwet
Легка вага, до 67,7кг	Lightweight	laɪtwet
Напівсередня вага, до 75 кг	Middleweight	mɪdəlwet

Середня вага, до 82,5 кг	Light heavyweight	ləjt həviwet
Перша напівважка вага , до 90кг	Middle heavyweight	mɪdəl həviwet
Друга напівважка вага, до 100кг	Up to 100 kg	əp tu 100kg
Перша важка вага , до 110кг	Heavyweight	həviwet
Друга важка вага , вище ніж 110кг	Super heavyweight	supər həviwet
Атлет	Athlete	æθlit
Вага	Weight	wet
Вага штанги	Bar weight	bar wet
Початкова вага	Starting weight	startɪŋ wet
Власна вага	Body weight	bədi wet
Зганяти вагу	Reduce weight	rədus wet
Зважування	Weight-in	wet- ɪn
Включення	Locking	lɒkɪŋ
Вставання з підседа	Recovery	rɪkəvri
Гантелі	Dumb-bells	dəm- bɛlz
Гриф	Bar, grip	bar, grɪp
Диск	Disk	dɪsk
Дожим штанги	Press-out	pres- awt
Залізна гра	Iron game	ajərn gem
Жим	Press	pres
Жим лежачи зі станка	Bench press	bentʃ pres
Жим сидячі	Seated press	sitəd pres
Замок (на штанзі)	Collar	kalər
Захват у замок	Hook grip	hʊk grɪp
Каніфоль	Rosin	razən
Торкання стегон ліктями	Elbow touch	elbo tətʃ
Магnezія	Magnesium, powder chalk	mægniziəm, paʊdər tʃɒk
Надбавка ваги	Increase of weight	ɪnkris əv wet
Ножиці	Split	splɪt
Насічка	Knurling	nelɪŋ
Підхід, спроба	Attempt, try	ətɛmpt, traj
Додатковий підхід	Extra attempt	ekstrə ətɛmpt
Невдалий підхід	Missed weight	mɪst wet
Підхід поза заліком	Attempt outside the competition	ətɛmpt awtsajd ðə kəmpeɪtɪʃən
Вдалиий підхід	Good lift	gʊd lɪft
Відмовлятися від підходу	Decline a lift	dɪklaɪn ə lɪft
Робити підхід	Make an attempt	mek æn ətɛmpt
Підрив	Top pull	tap pʊl
Подсед	Squat	skwat
Високий подсед(напівподсед)	High-squat	haj- skwat
Глибокий подсед	Deep-squat	dɪp- skwat
Подсед методом ножиці	Split	splɪt
Подсед методом розніжка	Squat	skwat
Підйом (штанги)	Lift	lɪft
Підйом на груди	Clean	klin

Підйом над головою	Overhead lift	ovərhəd 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 стоїк	Lift from racks	lɪft frəm ræks
Підйом тягою	Dead lift	dɛd lɪft
Піднімати штангу	Lift the bar	lɪft ðə bɑː
Помост	Platform	plætɔːm
Прийняття старту	Get set	gɛt sɛt
Присідання зі штангою	Squat	skwɑːt
Присідання зі штангою на грудях	From squat	frəm skwɑːt
Присідання зі штангою на плечах	Back squat	bæk skwɑːt
Прогин тулуба	Layback	le bæk
Розніжка	Squat	skwɑːt
Результат в сумі	Total result	təʊtəl rɪzəlt
Ремінь	Leather belt	leðər bɛlt
Ривок	Snatch	snætʃ
Ривок у стойку	Power snatch	pəwə snætʃ
Ривок з вису	Hang snatch	hæŋ snætʃ
Виконувати ривок	Snatch	snætʃ
Світловий сигнал	Light signal	laɪt sɪgnəl
Біле світло	White light	wɑɪt laɪt
Червоне світло	Red light	rɛd laɪt
Сгонка ваги	Weight reduction	wet rɪdʊkʃən
Сила	Strength	streŋkθ
Зрив, відрив штанги	Lift off	lɪft ɒf
Стартове положення	Starting position	stɑːtɪŋ pəzɪʃən
Сума	Total	təʊtəl
Техніка	Technique	teknik
Поштовх	Clean and jerk	kliːn ænd dʒɜːk
Поштовх зі стоїк	Jerk from rack	dʒɜːk frəm ræk
Поштовх штанги від грудей	Jerk	dʒɜːk
Виконувати поштовх	Jerk	dʒɜːk
Тренувальні заняття	Training session	treɪnɪŋ səʃən
Тяга	Pull	pʊl
Тяга ривком	Snatch pull	snætʃ pʊl
Тяга поштовхом	Clean pull	kliːn pʊl
Штангіст	Lifter	lɪtər
Вправа	Exercise	eksərsajz
Ізометрична вправа	Isometric exercise	ɪzometrɪk eksərsajz
Ухід у подсед	Going into squat, dip	ɡoɪŋ ɪntu skwɑːt, dɪp
Ухід під вагу	Moving under the bar	mʊvɪŋ ʌndər ðə bɑː
Уходити під вагу	Move under the bar	mʊv ʌndər ðə bɑː
Без опорна фаза	Supportless phase	səpɔːrt lɛs feɪz
Друга фаза(підрив)	Second phase (top pull)	sekənd feɪz (tɒp pʊl)
Опорна фаза	Support pull	səpɔːrt pʊl
Перша фаза	First pull	fɜːst pʊl
Третя фаза, подсед	Dip	dɪp

Хват	Grip	grɪp
Вузкий хват	Close grip	klos grɪp
Широкий хват	Wide grip	wajd grɪp
Штанга	Bar, barbell	bar, barbəl
Брати штангу на груди	Clean the bar	klɪn ðə bar
Кидати штангу	Drop the bar	drap ðə bar
Виривати штангу	Snatch the bar	snætʃ ðə bar
Піднімати штангу	Lift the bar	lɪft ðə bar
Поштовх штанги від грудей	Jerk the bar	dʒərk ðə bar
«Тримати»	“Hold”	hold
«Вага зарахована»	“Good lift”	gʊd lɪft
«Вага не зарахована»	“No lift”	no lɪft
«Відпустити»	“Down”	dawn

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

7. Тестування та оцінка рівня фізичної підготовки студентів груп загальної фізичної підготовки, підготовчої та спеціальної медичної групи / Testing and assessment of the level of physical fitness of students of general physical training, preparatory and special medical groups.

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
Theme: Strength qualities					
Test №1					
Raising straight legs to an angle of 90° from the supine position (amount of repeating)	M	45	35	30	25
	F	35	25	20	15
Test №2					
Squats on both legs (amount of repeating)	M	60	50	40	30
	F	50	40	30	20
Test №3					
Jump up (cm)	M	45	40	35	30
	F	40	35	30	25
Test №4					
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	50	45	40	35
	F	45	40	35	30
Test №5					
Flexion and extension of the hands emphasis lying on the ground (amount of repeating)	M	40	35	30	25
	F	16	11	8	6
Theme: General endurance					
Test №6					
Cooper's test-12 minute run(km)	M	2,8	2,5	2,0	1,6
	F	2,6	2,1	1,8	1,5
Test №7					
Harvard step-test IHST by short form					

formula: $\text{IHST} = \frac{t \times 100}{\text{PR} \times 5,5}$ t-performing test in sec., PR-pulse for the first 30 seconds of the second minute of restitution, after a 5-minute ascent.	M	90	80	65	55
	F	80	65	55	35
Theme: Special endurance					
Test №8					
3000m run (min,s)	M	12,15	13,20	14,30	15,40
2000m run(min,s)	F	10,30	11,20	12,10	13,00
Test №9					
Skipping rope exercise (number of hops for 1 minute)	M	130	110	90	70
	F	110	90	70	50
Тест №10					
From position of pressure-crouched take position of pressure-prone (amount of repeating by 1 minute)	M	40	30	25	20
	F	35	25	20	15
Theme: Speed					
Test №11					
Skipping rope exercise (number of hops for 15 seconds)	M	45	40	35	30
	F	40	35	30	25
Test №12					
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
Test №13					
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
Test №14					
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
Test №15					
100 meters race	M	13,5	14,0	14,6	15,2
	F	16,0	16,4	17,3	18,0
Theme: Agility					
Тест №16					
Strike the ball in a target of 10 attempts (amount of hits)	M	6	5	4	3
	F	5	4	3	2
Test №17					
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
Test №18					
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
Test №19					
Get the ball in a basket of 10 attempts (amount of hits).	M	10	8	6	4
	F	8	6	4	3
Тест №20					
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
Test №21 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
Theme: Flexibility					
Test №22 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	Palms are touching each other	Fingers are touching each other	Distance between fingers are to 3 cm	Distance between fingers are to 5 cm
	F				
Test №23 Standing on the floor, tilt your trunk forward, legs are straight.	M	Palms are lying on the ground	Fists are touching the ground	Fingers are touching the ground	Distance from the ground is 3 cm
	F				
Test №24 Bend your trunk forward, standing on the gymnastic bench(cm)	M	20	15	0	-5
	F	30	20	0	-5
Test №25 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	To 85	To 95	To 120	More than 120
	F				
Test №26 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 he ground. Do the same exercise for both sides). General index(cm) is defined as a sum of two measurements, divided by two.	M	More than 28	More than 22	More than 18	Less than 18
	F				

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

Theme: Strength qualities					
Test №1 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
Test №2 Squats on both legs (amount of repeating)	M F	50 40	40 30	30 20	25 15
Test №3 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
Test №4 Flexion and extension of the hands emphasis lying on the ground (amount of repeating)	M F	35 11	30 8	25 6	20 4
Test №5 Jump up(cm).	M F	40 35	35 30	30 25	25 20
Theme: General endurance					
Test №6 Harvard step-test IHST by short form formula: $\text{IHST} = \frac{t \times 100}{\text{PR} \times 5,5}$ 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
Test №7 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
Theme: Special endurance					
Test №8 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
Test №9 Skipping rope exercise (number of hops for 1 minute)	M F	110 90	90 70	70 50	60 40
Test №10 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
Theme: Speed					
Test №11 Skipping rope exercise(number of	M	40	35	30	25

hops for 15 seconds)	F	35	30	25	20
Test №12 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
Test №13 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
Test №14 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
Test №15 100 meters race	M F	14,0 16,4	14,6 17,3	15,2 18,0	15,8 18,7
Theme: Agility					
Test №16 Strike the ball in a target of 10 attempts (amount of hits)	M F	5 4	4 3	3 2	2 1
Test №17 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
Test №18 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
Test №19 Get the ball in a basket of 10 attempts (amount of hits).	M F	8 6	6 4	4 3	3 2
Test №20 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
Test №21 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
Theme: Flexibility					
Test №22 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
Test №23					

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
Test №24 Bend your trunk forward, standing on the gymnastic bench(cm)	M F	15 20	10 15	0 0	-5 -5
Test №25 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
Test №26 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 he 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 22	More than 18	More than 14	Less than 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
Theme: Strength qualities					
Test №1 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
Test №2 Squats on both legs (amount of repeating)	M F	40 30	30 20	25 15	20 10
Test №3 Jump up (cm)	M F	45 40	40 35	35 30	30 25
Test №4 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
Test №5 Flexion and extension of the hands emphasis lying on the ground (amount of repeating)	M F	30 8	25 6	20 4	15 3
Theme: General endurance					
Test №6					

Cooper's test-12 minute run (km)	M	2,0	1,6	1,2	1,0
	F	1,8	1,5	1,1	0,9
Test №7 <i>Index Ruf'ye</i> $\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$	M	0,29	3,0-5,9	6,0-7,9	Higher 8,0
P1-output pulse	F	0,29	3,0-5,9	6,0-7,9	Higher 8,0
P2-pulse after loading					
P3-pulse at the end of a first minute renewal (30 squats in 45sec.)					
Theme: Special endurance					
Test №8 3000m run (min,s) 2000m run(min,s)	M	14,30	15,40	16,50	18,00
	F	12,10	13,00	14,20	17,00
Test №9 Skipping rope exercise (number of hops for 1 minute)	M	90	70	60	50
	F	70	50	40	30
Тест №10 From position of pressure-crouched take position of pressure-prone (amount of repeating by 1 minute)	M	30	25	20	15
	F	25	20	15	10
Theme: Speed					
Test №11 Skipping rope exercise (number of hops for 15 seconds)	M	35	30	25	20
	F	30	25	20	15
Test №12 Dribbling of basketball ball for 10m (sec).	M	3,0	3,5	4,0	4,5
	F	3,5	4,0	4,5	5,0
Test №13 Command runtime "left turn", "right turn", "turn around" (sec).	M	2,5	3,0	3,5	4,0
	F	3,0	3,5	4,0	4,5
Test №14 Running on the place rising knees to an angle of 90° during 5 sec. (number of steps).	M	20	15	12	10
	F	15	10	8	6
Test №15 100 meters race	M	14,6	15,0	15,8	16,2
	F	17,3	18,0	18,7	20,1
Theme: Agility					
Тест №16 Strike the ball in a target of 10 attempts (amount of hits)	M	4	3	2	1
	F	3	2	1	0
Test №17 Sitting on the ground throw the ball up, stand up and catch it, then throw it once again, sit and catch it (sec).	M	4,5	5,0	5,5	6,0
	F	5,0	5,5	6,0	6,5
Test №18 Shuttle run 4 x 9 m (sec).	M	10,2	10,7	11,2	12,5
	F	11,5	12,0	12,5	13,7
Test №19 Get the ball in a basket of 10 attempts (amount of hits).	M	6	4	3	2
	F	4	3	2	1

<p>Тест №20</p> <p>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).</p>	M	4,0	4,5	5,0	5,5
	F	4,5	5,0	5,5	6,0
<p>Тест №21</p> <p>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).</p>	M	4,5	5,0	5,5	6,0
	F	5,0	5,5	6,0	6,5
Theme: Flexibility					
<p>Тест №22</p> <p>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.</p>	M	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
	F				
<p>Тест №23</p> <p>Standing on the floor, tilt your trunk forward, legs are straight.</p>	M	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
	F				
<p>Тест №24</p> <p>Bend your trunk forward, standing on the gymnastic bench (cm).</p>	M	10	5	0	-5
	F	15	10	0	-5
<p>Тест №25</p> <p>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.</p>	M	To 120	To 130	To 140	More than 140
	F				
<p>Тест №26</p> <p>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.</p>	M	More than 18	More than 14	More than 10	Less than 10
	F				