

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичної культури і спорту

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

з навчальної дисципліни

«ГАНДБОЛ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійної програми «Спорт»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

**Запоріжжя
2024**

1. ЛОВЛЯ ДВОМА РУКАМИ М'ЯЧА, ЩО ЛЕТИТЬ НАЗУСТРІЧ НА СЕРЕДНІЙ ВИСОТІ.

1. Назвіть положення, яке повинен прийняти учень для ловлення м'яча?

- a) Основну стійку.
- b) Основну стійку захисника.
- c) Основну стійку нападника.

2. З якою метою слід виконувати зустрічний рух руками?

- a) Щоб подовшити амортизаційний шлях м'яча.
- b) Збільшити час, необхідний для орієнтації і якісного ловлення м'яча.
- c) Щоб подовшити амортизаційний шлях та збільшити час, необхідний для орієнтації та якісного ловлення м'яча.

3. В чому полягає сутність амортизаційного руху?

- a) В покращанні умов для ловлення м'яча.
- b) В поступовому зменшенні швидкості м'яча.
- c) В зменшенні шляху руху м'яча.

4. Як відносно одна одної повинні розміщуватись кисті перед торканням м'яча?

- a) Зближено одна до одної.
- b) Повернуті назовні.
- c) На відстані одна від одної.

5. Яке повинно бути взаємне розташування великих та вказівних пальців перед торканням м'яча?

- a) Вказівні пальці зближені.
- b) Великі пальці зближені.

с) Великі та вказівні пальці зближені, майже доторкуються один до одного.

6. З якою метою при торканні м'яча великі та вказівні пальці повинні бути зближені?

а) Запобігання травмуванню кисті.

б) З метою покращання техніки.

с) Не дати можливості м'ячу проскочити в напрямку учня, який виконує ловлення.

7. Як повинні розташовуватись фаланги пальців на м'ячі при його охопленні?

а) Збоку.

б) Зверху.

с) Позаду та збоку.

8. Якими частинами кисті або всією кистю утримується м'яч після ловлення?

а) Всіма частинами кисті (всією кистю).

б) Фалангами пальців.

с) Фалангами пальців та п'яст'єм.

9. Чому не рекомендується ловити м'яч заздалегідь зігнутими руками?

а) Зменшується амплітуда виконання амортизаційного руху.

б) Не вистачає часу для ловлення м'яча.

с) Порушується послідовність виконання руху окремими частинами руки.

10. Що може суттєво сприяти поліпшенню амортизаційного руху руками?

а) Сила рук.

б) Рух тулуба назад.

с) Рух тулуба з перенесенням ваги тіла на ногу, яка знаходиться позаду.

11. Чи обов'язково амортизаційний рух (згинання рук) потрібно закінчувати перед грудьми?

- a) Обов'язково.
- b) Все єдино.
- c) Не обов'язково.

12. Як повинні рухатись кисті при випрямленні рук для ловлення м'яча?

- a) Прямо в напрямку руху, ледь торкаючись одна до одної.
- b) Одночасно через сторони.
- c) Випереджаючи одна одну.

13. Під крок якою ногою потрібно ловити м'яч, щоб раціонально виконати всі необхідні три кроки?

- a) Правою.
- b) Лівою.
- c) Не має значення.

14. Навіщо потрібен поворот тулуба вбік м'яча?

- a) Для полегшення виконання амортизаційного руху.
- b) Щоб бачити дії партнера.
- c) Щоб покращити можливість прийняття необхідного положення кистей.

2. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА НА МІСЦІ І В РУСІ

1. В якому положенні повинен знаходитись учень перед початком ведення?

- a) В основній стійці.
- b) В стійці захисника.
- c) В стійці нападника.

2. В якому положенні повинна знаходитись кисть при доторканні м'яча після його відскоку від майданчика?

- a) Розігнута.
- b) Зігнута.
- c) Паралельно майданчику.

3. Яким рухом кисть спрямовує м'яч вбік майданчика?

- a) Ударом.
- b) Поштовхом.
- c) Тривалим доторканням.

4. В чому перевага поштовху перед ударом при спрямуванні м'яча в майданчик?

- a) Скоріше досягне поверхні майданчика.
- b) Кисть довше утримує м'яч.
- c) Покращуються умови для точного спрямування м'яча в необхідному напрямку.

5. В якому положенні повинна знаходитись кисть на м'ячі для його повторного поштовху у майданчик?

- a) Зверху.
- b) Знизу.
- c) Збоку.

6. За рахунок якої частини руки, в основному, здійснюється амортизаційний рух?

- a) Кисті та передпліччя.
- b) Передпліччя.
- c) Всієї руки.

7. Чим зумовлюється відстань до місця відскоку м'яча при веденні на значній швидкості?

- a) Швидкістю пересування.
- b) Висотою відскоку.
- c) Відстанню до захисника.

8. Від чого залежить висота відскоку м'яча?

- a) Від швидкості пересування.
- b) Від руки, якою виконується ведіння.
- c) Від відстані до захисника.

9. За допомогою чого регулюється висота відскоку м'яча?

- a) Згинання руки.
- b) Сили поштовху м'яча.
- c) Кисті.

10. Чому між поштовхами м'яча при багатопоштовховому веденні можливо виконувати безліч кроків, тобто пробіжки бути не може?

- a) Потребує швидкість пересування.
- b) Не порушується техніка.
- c) Гравець не утримує м'яч.

11. Що, в першу чергу, відзначає ведення м'яча на місці від ведення м'яча в русі?

- a) Розміщення гравця, який володіє м'ячом.
- b) Кут повороту тулуба.
- c) Кут поштовху м'яча в майданчик.

12. Під яким кутом необхідно штовхати м'яч при зупинці?

- a) Гострим.
- b) Тупим.
- c) Прямим.

13. Що доцільно зробити при зміні напрямку пересування?

- a) Виконувати ведення м'яча однойменною рукою, тобто дальньою від захисника рукою.
- b) Виконувати ведення м'яча будь-якою рукою.
- c) Виконувати ведення м'яча різнойменною рукою.

14. З якою метою при зміні напрямку пересування необхідно виконувати ведення м'яча дальньою від захисника рукою?

- a) Потребує техніка ведення м'яча.
- b) Запобігання вибиванню м'яча.
- c) Збільшення швидкості пересування.

15. З якою метою необхідно контролювати м'яч більше периферичним зором?

- a) Доцільнішого контролювання техніки виконання прийомів.
- b) Поліпшення умов для стеження та оцінки дій партнерів.
- c) Для досягнення високої швидкості пересування.

3. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ ПІСЛЯ ТРЬОХ КРОКІВ У РУСІ

1. Під крок якою ногою необхідно ловити м'яч, щоб виконати потрібні три кроки?

- a) Лівою ногою.
- b) Правою ногою.
- c) Будь-якою.

2. Де повинна знаходитись вага тіла?

- a) На лівій нозі.
- b) На обох ногах.
- c) На правій нозі.

3. Чи потрібен поворот тулуба при виконанні різних видів передач вбік, особливо вправо?

- a) Потрібен.
- b) Не потрібен.
- c) Не має значення.

4. Поштовхом якою ногою посилюється передача, якщо потрібно передати м'яч на значну відстань?

- a) Різнойменною (лівою) ногою.
- b) Не має значення.
- c) Однойменною (правою) ногою.

5. В якому положенні повинен знаходитись лікоть в положенні замаху?

- a) На рівні плеча.
- b) Нижче рівня плеча.
- c) На рівні або вище рівня плеча.

6. На якому рівні повинен знаходитись м'яч в положенні замаху?

- a) Вище рівня плеча.
- b) На рівні плеча.
- c) Нижче рівня плеча.

7. Яка повинна бути ступінь згинання руки, що утримує м'яч, в кінцевій точці замаху?

- a) Зігнута.
- b) Напівзігнута.
- c) Незначно зігнута.

8. *В якому напрямку повинен рухатись лікоть руки, що виконує передачу?*

- a) До низу.
- b) До верху.
- c) Вперед.

9. *В якій послідовності рухаються окремі частини руки?*

- a) Лікоть, плече, кисть.
- b) Кисть, плече, лікоть.
- c) Плече, лікоть, кисть.

10. *В чому сутність "хлистоподібного" руху рукою?*

- a) Сприяти точності польоту м'яча.
- b) Забезпечити потрібну траєкторію польоту м'яча.
- c) Надати м'ячу максимальну швидкість.

11. *В чому перевага кидка зігнутою рукою перед кидком прямою рукою?*

- a) Збільшує силу кидка.
- b) Сприяє точності кидка.
- c) Зменшується час виконання кидка.

4. ЗУПИНКА КРОКАМИ ТА НАСТРИБУВАННЯМ (СТРИБКОМ) ГРАВЦЯ, ЯКИЙ ВОЛОДІЄ М'ЯЧЕМ

1. *З якою метою виконується зупинка?*

- a) Припинення руху.
- b) Повноцінного використання ігрової ситуації.

c) Здійснення амортизаційного руху.

2. Назвіть способи зупинки?

a) Стрибком та настрибуванням.

b) Напівобертом та поворотом.

c) Кроками та стрибком.

3. Що залежить від ступеню згинання ніг?

a) Якість амортизаційного руху.

b) Швидкість зупинки.

c) Стійкість гравця.

4. Від чого залежить ступінь згинання ніг?

a) Від відстані до захисника.

b) Від висоти ведіння м'яча.

c) Від швидкості пересування.

5. В якій залежності знаходяться стійкість і відстань між стопами?

a) Чим менше відстань між стопами, тим більш стійке положення.

b) Чим більша відстань між стопами, тим менш стійке положення.

c) Чим більша відстань між стопами, тим більш стійке положення.

6. Чому необхідно ставати на майданчик всією ступнею, а не її частиною?

a) Збільшується площа опору.

b) Зменшується площа опору.

c) Зберігається нестійке положення.

7. З якою метою при зупинці під час пересування на високій швидкості потрібен поворот тулуба?

a) Щоб збільшити площу опору.

- b) Щоб вправно виконати амортизаційний рух.
- c) Щоб прийняти зручне положення.

8. Чи потрібен значний відрив від майданчика, підстрибування вверх?

- a) Не потрібен.
- b) Потрібен.
- c) Не зовсім потрібен.

9. В чому перевага зупинки стрибком (настрибуванням) перед зупинкою шагами?

- a) В прийнятті більш зручного положення.
- b) В поліпшенні умов для вибору належної площі опори.
- c) В значному зменшенні часу для виконання.

10. В який момент виконується поворот тулуба?

- a) Після приземлення.
- b) До приземлення.
- c) В момент приземлення.

11. З якою метою потрібно виконувати випереджаючий рух ногами?

- a) З метою попереднього зміщення центру ваги назад, в бік, протилежний руху.
- b) Для виконання якісного замаху.
- c) Збільшення часу, необхідного для зменшення швидкості.

12. Скільки способів зупинок ви знаєте?

- a) Один.
- b) Два.
- c) Три.

5. КИДОК М'ЯЧА ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ З МІСЦЯ

1. З якою метою необхідно згинання ноги, що стоїть позаду?

- a) Для збереження рівноваги.
- b) Для збільшення сили кидка.
- c) Для виконання амортизаційного руху.

2. З руху яких частин тіла починається кидок?

- a) Ліктя та плеча.
- b) Кисті, яка утримує м'яч.
- c) Поштовху ногою та руху плеча.

3. Від чого, в першу чергу, залежить сила кидка?

- a) Від сили м'язів руки.
- b) Від погоджених рухів ногою, тулубом та рукою.
- c) Від відстані до воріт.

4. Учень починає кидок з переносу ваги тіла на ногу, що стоїть попереду.

Ваше рішення?

- a) Не вірно.
- b) Вірно.
- c) Не зовсім вірно.

5. Внаслідок чого рухається вперед права нога?

- a) Внаслідок кроку.
- b) По інерції.
- c) Поштовху.

6. Слідом за якою частиною тіла рухається вперед лікоть правої руки, що виконує кидок?

- a) Поворотом тулуба.
- b) Поштовхом правою ногою.
- c) Рухом правого плеча.

7. В якому порядку рухаються плече та кисть на початку кидка?

- a) Одночасно.
- b) Спочатку плече, потім кисть.
- c) Спочатку кисть, потім плече.

8. В якому положенні знаходиться рука при випуску м'яча?

- a) Випрямлена.
- b) Трохи зігнута.
- c) Значно зігнута.

9. Яка частина кисті доторкується до м'яча останньою?

- a) Фаланги пальців.
- b) Зап'ястьє.
- c) П'ястьє.

10. До чого приводить сильно випереджаючий рух ліктя, особливо вперед-донизу?

- a) Порушення хлестоподібного руху рукою.
- b) Збільшенню сили кидка.
- c) Втрати точності.

11. Яка бажана ступінь згинання ноги, що розміщена попереду?

- a) Незначно зігнута.
- b) Зігнута.

с) Випрямлена.

12. До чого приводить згинання ноги, що розміщена попереду, при виконанні кидка?

- a) До виконання передчасного кидка.
- b) До неспроможності виконання якісного поштовху ногою.
- c) До втрати точності кидка.

13. Де, по відношенню до тулуба, повинна знаходитись ліва рука?

- a) Збоку.
- b) Попереду.
- c) Впритул до тулуба.

14. В який момент допускається відрив від майданчика ноги, що виконує поштовх?

- a) Після закінчення фази кидка.
- b) До закінчення кидка.
- c) В момент закінчення фази кидка.

15. З руху яких частин тіла починається кидок?

- a) З руху м'яча.
- b) З руху плеча.
- c) З поштовху ногою, що розташовується позаду, та руху плеча.

16. Чому рука з м'ячем повинна рухатись якомога швидко?

- a) Щоб виконати прицільний кидок.
- b) Бо м'яч швидше руки рухатись не може.
- c) Підсилює висоту стрибка.

6. КИДОК М'ЯЧА ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ ПІСЛЯ СХРЕСНОГО КРОКУ РУСІ (В ОПІРНОМУ ПОЛОЖЕННІ)

1. Яку максимальну кількість кроків може використати гравець при виконанні кидка у русі?

- a) Два кроки.
- b) Три кроки.
- c) Чотири кроки.

2. Скільки схресних кроків виконується при кидку?

- a) Один крок.
- b) Два кроки.
- c) Три кроки.

3. Який по рахунку крок є схресним?

- a) Перший крок.
- b) Другий крок.
- c) Третій крок.

4. Чим викликана необхідність виконання схресного кроку?

- a) Прийняттям зручного положення для кидка.
- b) Для швидкості виконання.
- c) Для якісного виконання замаху.

5. Де повинна розміщуватись вага тіла при виконанні схресного кроку?

- a) На лівій нозі.
- b) На правій нозі.
- c) На обох ногах.

6. В якому положенні повинен знаходитись тулуб при виконанні першого кроку?

- a) Обличчям по напрямку руху.
- b) Боком по напрямку руху.
- c) Напівбоком по напрямку руху.

7. В якому напрямку можливо виконувати три кроки, в тому числі і схресний крок?

- a) Вперед.
- b) Вбік.
- c) В будь якому напрямку.

8. Чи необхідно згинати ліву ногу після поштовху правою при русі тулуба вперед?

- a) Потрібно.
- b) Лише частково.
- c) Не потрібно.

9. Від чого залежить, в першу чергу, сила кидка?

- a) Від швидкості руху.
- b) Сполучення поштовху правою ногою та "хлистоподібного" руху правою рукою.
- c) Абсолютної сили м'язів.

10. В якій залежності знаходяться сила кидка та амплітуда замаху?

- a) Чим більша амплітуда замаху, тим менше сила кидка.
- b) Чим менша амплітуда замаху, тим менша сила кидка.
- c) Чим більша амплітуда замаху, тим більша сила кидка.

11. В якому темпі в умовах гри більш ефективно виконувати замах?

- a) У швидкому темпі.
- b) У повільному темпі.
- c) Не має значення.

12. В чому сутність "хлистоподібного" руху ("хлиста")?

- a) В приданні м'ячу точності.
- b) Створенні несприятливих умов для захисника.
- c) В приданні м'ячу найвищої швидкості.

13. Дайте визначення "хлистоподібного" руху рукою?

- a) Послідовний рух окремих частин руки.
- b) Послідовний випереджаючий рух окремих частин руки.
- c) Випереджаючий рух окремих частин руки.

14. Дайте визначення "хлистоподібного" руху тілом?

- a) Послідовний рух окремих частин тіла.
- b) Випереджаючий рух окремих частин тіла.
- c) Послідовний випереджаючий рух окремих частин тіла.

15. З руху яких частин починається "хлист" тілом?

- a) З руху тулуба.
- b) З руху плеча.
- c) З руху однойменними ногою та плечем.

16. Гравець при виконанні схресного кроку використовує настрибування.

Ваша думка?

- a) Не можливо.
- b) Все єдино.
- c) Можливо.

17. Чи можливо виконати кидок, використавши при цьому менше трьох кроків?

- a) Можливо.
- b) Не можливо.
- c) Не має значення.

18. В чому зміст повороту тулуба?

- a) Рух набуває тривалої підготовчої фази.
- b) Гравець набуває стійкого положення.
- c) Збільшує амплітуду прикладання сили.

19. В який момент припускається відрив ноги (ніг)?

- a) В момент кидка.
- b) Перед виконанням хлестоподібного руху рукою.
- c) Безпосередньо після закінчення фази кидка.

7. КИДОК ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В СТИБКУ (В БЕЗОПІРНОМУ ПОЛОЖЕННІ)

1. Чому кидок у стрибку прагнуть виконати з розгону, а не з місця?

- a) Зменшується відстань до воротаря.
- b) Сприяє збільшенню висоти стрибка.
- c) Збільшується сила поштовху ногою.

2. Чи можливо виконати кидок з розгону в один крок, тобто кидок після одного кроку?

- a) Можливо.
- b) Не можливо.
- c) В залежності від ситуації.

3. Від чого, в першу чергу, залежить сила кидка?

- a) Від швидкості руху.
- b) Від узгодження рухів тулуба і руки, що виконує кидок.
- c) Від повороту тулуба.

4. В чому перевага кидка у стрибку перед кидком в опірному положенні?

- a) Покращується точність кидка.
- b) М'яч випускається з більш високої точки зльоту.
- c) Покращується огляд ігрових ситуацій.

5. Чому при початковому навчанні поштовх ногою необхідно виконувати угору?

- a) Сприяє повороту тулуба.
- b) Покращує замах для кидка.
- c) Сприяє підвищенню стрибка.

6. В якому випадку необхідний поштовх вбік?

- a) При виконанні кидка з шестиметрової лінії.
- b) При близькому розташуванні захисника.
- c) При виконанні кидка повз блоку захисника.

7. Під крок якою ногою необхідно виконувати ловлення м'яча?

- a) Правою ногою.
- b) Лівою ногою.
- c) Не має значення.

8. В який момент потрібно починати виконання замаху?

- a) Після відштовхування.
- b) Одночасно з відштовхуванням.
- c) До відштовхування.

9. В якому напрямку рухається нога, що виконує мах?

- a) Вперед.
- b) Вбік.
- c) Вгору.

10. В якому положенні, по напрямку руху, повинен знаходитись тулуб під час замаху?

- a) Прямо.
- b) Напівбоком.
- c) Боком.

11. Чому на початку навчання рекомендується починати розгін під кутом до воріт?

- a) Тому, що тулуб вже наполовину повернутий, що полегшує виконання кидка.
- b) Так зручніше.
- c) Легше спостерігати за своїми діями.

12. З руху яких частин тіла починається кидок?

- a) З повороту тулуба та руху правою ногою.
- b) З руху м'яча.
- c) З рухів плеча та руки.

8. ПЕРЕСУВАННЯ У СТІЙЦІ ЗАХИСНИКА

1. Які різновидності стійок використовує захисник при протидії нападнику?

- a) З зігнутими ногами та паралельними стопами.
- b) З одною ногою попереду та зігнутими ногами.
- c) Зі стопами на одному рівні та одна нога попереду.

2. Від кого залежить застосування тієї чи іншої стійки в умовах гри?

- a) Від тренера.
- b) Від партнера.
- c) Від дій нападника.

3. Для пересувань в якому напрямку використовується стійка з однією ногою попереду?

- a) Вперед та назад.
- b) Вбік.
- c) По колу.

4. Для пересувань в якому напрямку використовується стійка зі ступнями на одному рівні (паралельно)?

- a) Вліво або вправо.
- b) Вперед та назад.
- c) Вбік.

5. Як повинні розташовуватись стопи в стійці зі ступнями на одному рівні?

- a) Повернуті назовні.
- b) Паралельно одна одній.
- c) Повернуті усередину.

6. Як розподіляється вага тіла в стійці одна нога попереду?

- a) На нозі, що розташована попереду.
- b) На нозі, що розташована позаду.
- c) Рівномірно на обох ногах.

7. Чим зумовлена потреба розміщення проекції центру ваги на площі, яка обмежена стопами, тобто на площі опору?

- a) Збереженням найбільш стійкого положення.
- b) Потребою швидкого пересування.
- c) Збереженням безопірної фази.

8. *Яка повинна бути найменша відстань між стопами?*

- a) Не менше ширини плеч.
- b) Менше ширини плеч.
- c) Більше ширини плеч.

9. *Чому не доцільно захищатись в присіді, тобто сильно зігнув ноги?*

- a) Не дає змогу вище стрибати.
- b) Не береже час пересування.
- c) Не дає можливості швидко пересуватись та переходити з одного положення в друге.

10. *Чи допускається випрямлення та згинання ніг, тобто коливальні рухи центру ваги при пересуваннях?*

- a) Допускається.
- b) Не допускається.
- c) Нема різниці.

11. *В якому випадку захисник повинен пересуватись приставними кроками?*

- a) В залежності від місця на майданчику.
- b) При безпосередній протидії нападнику.
- c) Відповідно до гравця, що володіє м'ячом.

12. *Чи може захисник при пересуванні у стійці знаходитись якийсь час в без опорному положенні?*

- a) Не має значення.
- b) Не може.

с) Може.

9. ОДНОКРОКОВИЙ ТА ДВОКРОКОВИЙ ФІНТИ (ФІНТ ПРОХІД-ПРОХІД), ЩО ВИКОНУЮТЬСЯ НАПАДНИКОМ, ЯКИЙ ВОЛОДІЄ М'ЯЧЕМ

1. Зі скількох частин складається фінт?

- а) З двох.
- б) З трьох.
- с) З однієї.

2. В чому сутність однокрокового фінту?

- а) Заключний рух виконується одним рухом.
- б) Виконується одним рухом.
- с) Відволікаючий рух виконується одним кроком.

3. В чому сутність відволікаючої частини?

- а) Щоб точніше виконати передачу.
- б) Щоб вправніше виконати кидок.
- с) Щоб відволікти увагу захисника.

4. Скільки кроків може виконати нападник при застосуванні однокрокового чи двокрокового фінту?

- а) Три.
- б) Два.
- с) Один.

5. Скільки кроків у заключному русі однокрокового фінту може зробити нападник?

- а) Три кроки.

- b) Два кроки.
- c) Один крок.

6. Скільки кроків може використати нападник при виконанні заключного руху двокрокового фінту (удаваної дії)?

- a) Один крок.
- b) Два кроки.
- c) Три кроки.

7. Від чого залежить напрямок виконання рухів?

- a) Від положення м'яча.
- b) Від відстані до захисника.
- c) Від положення захисника.

8. В якому положенні повинен знаходитись тулуб при виконанні відволікаючих рухів?

- a) Лець нахилений уперед.
- b) Нахилений уперед.
- c) Прямому.

9. Де повинна знаходитись вага тіла при виконанні відволікаючої частини фінту (удаваної дії)?

- a) На нозі, що виконує відволікаючу дію.
- b) На нозі, що не виконує відволікаючий рух.
- c) На обох ногах.

10. Від чого залежить ефективність виконання відволікаючої дії?

- a) Від протидій захисника.
- b) Від кількості виконаних кроків.
- c) Від якісного виконання відволікаючої частини.

11. Що лежить в основі фінту?

- a) Спроба лишити можливості виконати блокування.
- b) Потреба передачі захиснику відволікаючої інформації.
- c) Спроба лишити захисника можливості скоротити дистанцію.

12. Чи потрібна зупинка руху після виконання відволікаючої дії?

- a) Необов'язкова.
- b) Непотрібна.
- c) Потрібна.

13. Як доцільніше оволодівати м'ячем перед виконанням фінту?

- a) На місці.
- b) В русі вперед.
- c) В русі на місці.

14. Чому починати виконання фінту краще після оволодіння м'ячем в русі?

- a) Буде перевага у швидкості.
- b) Покращується координація.
- c) Зберігаються силові якості.

15. Чи зробить гравець помилку, якщо використає тільки один крок при виконанні заключного руху однокрокового фінту?

- a) Не має значення.
- b) Зробить.
- c) Не зробить.

10. ОБВЕДЕННЯ ЗАХИСНИКА (ФІНТ ВЕДЕННЯ-ВЕДЕННЯ)

1. Що зветься обведенням?

- a) Обіграння захисника за допомогою ведення м'яча.

- b) Ведення м'яча у необхідному напрямку.
- c) Ведення м'яча зі зміною напрямку пересування.

2. Чому обведення є фінтом?

- a) Щоб відволікти дії захисника від ведення м'яча в необхідному напрямку.
- b) Щоб краще протидіяти захиснику.
- c) Тому, що є захисник.

3. Якою рукою потрібно виконувати ведення м'яча після зміни напрямку пересування?

- a) Будь-якою рукою.
- b) Різнойменною рукою.
- c) Однойменною, тобто дальньою від захисника рукою.

4. В якому напрямку необхідно почитати рух з веденням м'яча при виконанні відволікаючого руху?

- a) Вбік.
- b) Вперед-вбік.
- c) Вперед.

5. Чи має значення швидкість виконання прийому?

- a) Ні якої різниці.
- b) Не має.
- c) Має.

6. При якій системі захисту обведення застосовується більш частіше?

- a) Особистій.
- b) Зонній.
- c) Змішаній.

7. В якому випадку більш доцільно застосовувати обведення (обводку)?

- a) Коли захисник знаходиться недалеко.
- b) В разі неможливості передати м'яч партнеру.
- c) Коли захисник знаходиться на віддаленні.

8. Чому на початковому етапі вивчення не рекомендується починати обведення у безпосередній близькості від захисника?

- a) Потребує певного рівня розвитку фізичних здібностей.
- b) Не дозволяє техніка.
- c) Веде до передчасного зближення із захисником.

11. БІЧНИЙ ЗАСЛІН

1. Що зветься заслоном?

- a) Супроводження захисника партнера до виконання ним кидка.
- b) Пересування сумісно з партнером з метою не дати можливості захиснику партнера пересуватися за своїм підопічним.
- c) Розміщення на шляху можливого пересування захисника партнера.

2. Чому заслін зветься бічним (зовнішнім)?

- a) Тому, що нападник розташовується збоку від захисника, якому заслін призначається.
- b) Тому, що нападник розташовується збоку від партнера.
- c) Тому, що нападник розташовується збоку по відношенню до воріт.

3. З якою метою повинен рухатись вбік воріт нападник, котрий виконав заслін?

- a) Одержання м'яча.
- b) Відволікання захисника.

с) Підбирання м'яча.

4. Як повинен рухатись нападник після виконання заслону?

а) Паралельно партнеру, який володіє м'ячем.

б) Вбік партнера, який володіє м'ячем.

с) Вбік від партнера, який володіє м'ячем.

5. В чому перевага заслону спиною до захисника партнера?

а) Зручно рухатись для ставлення заслону.

б) Зручно визначати момент для ставлення заслону.

с) Не потрібно додаткових рухів для прийняття положення, яке зручне для оволодіння м'ячем.

6. Гравці якого амплу частіше використовують заслін?

а) Крайні (кутові).

б) Напівсередні.

с) Лінійні.

7. Де після руху нападника з м'ячем повинен залишатись захисник, який його опікав?

а) За нападником, який ставить заслін.

б) Збоку від нападника, який ставить заслін.

с) Між нападниками.

8. На якій відстані від захисника повинен розміщуватись гравець, який виконує заслін?

а) Упритул.

б) На відстані.

с) Безпосередньо біля захисника.

9. В чому полягає основне завдання нападника, якому необхідно використати заслін?

- a) Очікувати заслін.
- b) Виконати відволікаючу дію.
- c) Навести захисника на поставлений заслон партнера.

10. Нападник, який володіє м'ячом, навів свого захисника на заслін свого партнера. Що повинен робити партнер, який виконав заслін, після руху під заслін нападника з м'ячом?

- a) Залишатись на місці.
- b) Рухатись вбік партнера.
- c) Рухатись вбік воріт.

12. ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У ЗАХИСТІ: БЛОКУВАННЯ СУПЕРНИКА, ЯКИЙ НЕ ВОЛОДІЄ М'ЯЧЕМ

1. Де необхідно розташовуватись захиснику по відношенню до своїх воріт та нападника, дії якого він контролює?

- a) Попереду нападника.
- b) Біля своїх воріт.
- c) На уявній лінії, що з'єднує центр воріт та нападника.

2. Захисник розміщується спиною до своїх воріт. В чому може полягати його помилка?

- a) Не враховується зріст нападника.
- b) Не враховується місце нападника.
- c) Не враховується відстань до нападника.

3. На якій відстані від нападника повинний розміщуватись захисник?

- a) 1,0-1,5 м

- b) 1,5 м
- c) 2,0-2,5 м

4. Від чого, в першу чергу, залежить відстань, на якій повинен розташовуватись захисник?

- a) Від місця нападника.
- b) Від способу кидка.
- c) Від обраних способів різних систем захисту.

5. Назвіть способи особистої опіки?

- a) Щільно, на незначній відстані, на значній відстані.
- b) У зоні та по всьому майданчику.
- c) З підстраховкою та без підстраховки.

6. В яких випадках можливо переходити на щільну опіку нападника?

- a) Знаходячись далеко від нападника або той зробив передачу.
- b) В момент виконання заміни, в кінці тайму.
- c) Займає не вигідну позицію, втратив право на ведення м'яча, не зміг обіграти опікуна.

13. ОДИНИЧНЕ БЛОКУВАННЯ КИДКА В ОПІРНОМУ І БЕЗОПІРНОМУ (СТРИБКУ) ПОЛОЖЕННЯХ

1. Яке положення повинен прийняти захисник при підготовці до блокування?

- a) Стійку гандболіста.
- b) Стійку гравця.
- c) Стійку захисника.

2. Як повинен розміщуватись захисник з урахуванням частини воріт, котру він контролює?

- a) Навпроти тулубу нападника.
- b) Навпроти руки, що виконує кидок м'яча.
- c) На лінії, що з'єднує м'яч та частину воріт, яку він захищає.

3. Як по відношенню до нападника повинен розташовуватись захисник?

- a) Проти плеча руки, що виконує кидок
- b) Проти тулуба нападника.
- c) Збоку руки, що не виконує кидок.

4. Як потрібно поєднувати дії захисника та воротаря?

- a) Блокувати кидки, що виконані певним засобом.
- b) Блокувати кидки в певний кут воріт.
- c) Спонукаати нападника не виконувати кидка.

5. В чому сутність зонного блокування?

- a) Не дати можливості нападнику виконати кидок м'яча у певному напрямку, у певну частину воріт.
- b) Лишити нападника можливості зблизитись з захисником.
- c) Лишити нападника можливості виконати кидок в найвищій точці.

6. Хто чи що диктує ступінь випрямлення ніг?

- a) Відстань до гравця, який блокує.
- b) Нападник.
- c) Захисник.

7. Чи залежать дії захисника від напрямку руху нападника, який володіє м'ячом?

- a) Не залежать.
- b) Не має значення.
- c) Залежать.

14. ВЕДЕННЯ З ПЕРЕВОДОМ М'ЯЧА ПЕРЕД СОБОЮ І ЗМІНОЮ НАПРЯМКУ ПЕРЕСУВАННЯ.

1. В чому суттєвість переводу м'яча?

- a) Полегшує пересування.
- b) Збільшує відстань від м'яча.
- c) Віддаляє м'яч від захисника з одночасним спрямуванням по напрямку ведення.

2. Хто або що примушує гравця змінювати напрямок ведення?

- a) Наявність партнера.
- b) Наявність захисника.
- c) Наявність можливості закинути м'яч.

3. Чому місце поштовху м'яча не повинно знаходитись попереду гравця?

- a) Не виключає можливості торкання м'яча ногами та утруднює пошук його другою рукою.
- b) Дає можливість захиснику вибити м'яч.
- c) Не дає можливості швидко оцінити ситуацію.

4. Яким рухом "переводиться" м'яч з однієї руки на другу?

- a) Кидком.
- b) Ударом.
- c) Поштовхом.

5. Гравець виконує ведення м'яча лівою рукою. Чи вірно буде виконане переведення вправо, якщо гравець буде штовхати м'яч у майданчик лівою рукою?

- a) Вірно.

- b) Все рівно.
- c) Не вірно.

б. Чому при переводі м'яча часто змінюють напрямок пересування?

- a) Потребує взаємо розташування партнерів.
- b) Тому, що заважає захисник, який знаходиться попереду.
- c) Вимагає несвоєчасно виконання ловлі м'яча.