

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

БАСКЕТБОЛ:
МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ

ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Запоріжжя 2024

ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Фізична підготовка – це...
 - А. Педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток, удосконалення рухових якостей;
 - Б. Спортивний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів;
 - В. Фізіологічний процес, спрямований на розвиток внутрішніх процесів людини.
2. Фізична підготовка поділяється...
 - А. На загальну та змішану;
 - Б. На загальну і спеціальну;
 - В. На змішану та спеціальну.
3. У процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів вирішуються такі завдання:
 - А. Різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я;
 - Б. Зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей;
 - В. Різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, розвиток фізичних якостей.
4. Спеціальна фізична підготовка спрямована на вирішення таких завдань:
 - А. Досягнення спортивної форми, зміцнення здоров'я;
 - Б. Різнобічний фізичний розвиток, удосконалення психологічної підготовленості;
 - В. Розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння технікою і тактикою гри, вдосконалення функціональної діяльності організму.
5. Етапи фізичної підготовки:
 - А. Початкової підготовки, навчально-тренувальний, спортивного вдосконалення;
 - Б. Загальнофізичної підготовки, спеціальної фізпідготовки, найвищого розвитку спеціальних рухових якостей;
 - В. Перший, другий, третій.
6. З якого віку починається етап загальнофізичної підготовки і скільки він триває?
 - А. З 10 років, триває до 14 років;
 - Б. Із самого початку занять, триває до 17 років;
 - В. Із самого початку занять, триває до 11 років.
7. З якого віку починається етап спеціальної підготовки і скільки він триває?
 - А. З 12 років, триває до 14 років;
 - Б. З 10 років, триває до 14 років;
 - В. Із самого початку занять, триває до 17 років.
8. З якого віку починається етап найвищого розвитку спеціальних рухових якостей і скільки він триває?
 - А. Із самого початку занять, триває до 17 років;
 - Б. З 12 років, триває до 14 років;
 - В. З 15 років, триває до 17 років.
9. Основним засобом фізичної підготовки є...
 - А. Рухливі ігри;
 - Б. Фізичні вправи;
 - В. Підготовчі вправи.

10. Основними засобами загальної фізичної підготовки є...
 - А. Вправи з характерною для усіх основних вправ координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів;
 - Б. Вправи, що різнобічно впливають на організм;
 - В. Спеціальні підготовчі вправи.
11. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є...
 - А. Спеціальні підготовчі вправи;
 - Б. Вправи, що різнобічно впливають на організм баскетболістів;
 - В. Підготовчі вправи.
12. Фізичними вправами називаються...
 - А. Рухові дії, що сприяють удосконаленню фізичних якостей та зміцненню здоров'я;
 - Б. Рухові дії, що дозуються за величиною навантаження і тривалістю виконання;
 - В. Форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.
13. Фізичні вправи – це ...
 - А. Такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
 - Б. Такі рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані й організовані за його закономірностями;
 - В. Види рухових дій, спрямовані на морфологічні та функціональні перебудови організму.
14. Величина навантаження фізичних вправ обумовлена...
 - А. Ступенем труднощів, які долаються при їх виконанні;
 - Б. Стомленням, що виникає в результаті їх виконання;
 - В. Частотою серцевих скорочень.
15. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню фізичної підготовленості, тому що...
 - А. Людина, яка займається фізичними вправами, здатна виконати більший обсяг роботи;
 - Б. Під час занять виконуються дії, що сприяють розвитку фізичних якостей;
 - В. Стомлення, яке виникає при цьому, активізує процеси адаптації.
16. Сукупність вправ, прийомів і методів, спрямованих на навчання рухових дій, формування необхідних навичок, а також їх подальше вдосконалення, – це:
 - А. Тренування;
 - Б. Система занять;
 - В. Педагогічний вплив.
17. Яке співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки в річному циклі спортивного тренування (%) юнаків віком 17-18 років?
 - А. 30% ЗФП й 70% СПФ;
 - Б. 50% ЗФП й 50% СПФ;
 - В. 60% ЗФП й 40% СПФ.
18. Під методами фізичного виховання розуміють...
 - А. Основні положення, що визначають зміст, організаційні форми навчального процесу відповідно до його цілей;
 - Б. Керівні положення, які визначають окремі сторони застосування того чи іншого принципу навчання;
 - В. Способи використання фізичних вправ.

19. До специфічних методів фізичного виховання відносяться:
А. Словесні методи (розпорядження, команди, вказівки) та наочні методи;
Б. Метод суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальні;
В. Практичний метод, методи самостійної роботи, методи контролю і самоконтролю.
20. Які методи належать до фізичної підготовки?
А. Повторний, ігровий і змагальний;
Б. Рівномірний, повторний, поєднаного впливу, ігровий, змагальний;
В. Рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, поєднаного впливу, ігровий, змагальний.
21. У чому полягає сутність рівномірного методу тренування?
А. Подолання коротких відрізків у рівномірному темпі з невеликими інтервалами відпочинку;
Б. Подолання дистанції в певному режимі (із заданою інтенсивністю) без коливань у часі;
В. Рівномірне проходження дистанції з невеликими прискореннями.
22. У чому основна ідея змінного методу тренування?
А. Рівномірне проходження дистанції без зупинок з прискореннями по ходу дистанції;
Б. Подолання дистанції в певному режимі (із заданою інтенсивністю) без часових коливань;
В. Подолання коротких відрізків у рівномірному темпі з невеликими інтервалами для відпочинку.
23. У чому полягає сутність повторного методу тренування?
А. Подолання суворо регламентованих відрізків з рівномірною інтенсивністю і з відносно достатніми інтервалами відпочинку між ними;
Б. Рівномірне подолання дистанції;
В. Проходження відрізків різної довжини з рівномірною інтенсивністю.
24. У чому полягає сутність інтервального методу тренування?
А. У повторному проходженні робочих відрізків;
Б. У моделюванні тривалості відпочинку між робочими відрізками;
В. У використанні робочих інтервалів інтенсивності.
25. Методи суворо регламентованої вправи поділяються на:
А. Методи навчання рухових дій і методи виховання фізичних якостей;
Б. Методи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
В. Ігровий і змагальний методи.
26. Сутність методів суворо регламентованої вправи полягає в тому, що:
А. Кожна вправа спрямована одночасно на вдосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;
Б. Вони є сполучною ланкою між заздалегідь визначеною метою і кінцевим результатом фізичного виховання;
В. Кожна вправа виконується в суворо заданій формі та з чітко визначеним обсягом навантаження.
27. Сутність методу поєднаного впливу полягає в тому, що техніка рухової дії:

- А. Розучується в умовах, що вимагають зменшення фізичних зусиль;
- Б. Удосконалюється в умовах, що вимагають збільшення фізичних зусиль;
- В. Виконується в суворо заданій формі та з чітко визначеним обсягом навантаження.

28. До якої групи методів фізичного виховання відноситься коловий метод:
- А. Методи суворо регламентованої вправи;
 - Б. Методи частково регламентованої вправи;
 - В. Методи організації занять.
29. Коловий метод являє собою...
- А. Виконання спеціально підібраних фізичних вправ, розташованих по колу;
 - Б. Послідовне виконання спеціально підібраних фізичних вправ по «станціях»;
 - В. Послідовне виконання спеціально підібраних фізичних вправ.
30. За яким принципом виконуються вправи в круговому методі?
- А. Інтервальної роботи;
 - Б. Безперервної роботи;
 - В. Безперервної або інтервальної роботи.
31. Сутність ігрового методу полягає в тому, що:
- А. Рухова діяльність організовується на основі змісту, умов і правил гри;
 - Б. Рухова діяльність організовується на основі виконання підготовчих вправ;
 - В. Рухова діяльність організовується на основі навчання нових вправ.
32. Змагальний метод – це...
- А. Змагання між командами, спосіб виконання вправ у формі змагань;
 - Б. Змагання між командами;
 - В. Спосіб виконання вправ у формі змагань.
33. Сутність змагального методу полягає у використанні змагань як засобу...
- А. Підвищення рівня підготовленості спортсменів;
 - Б. Визначення переможця;
 - В. Розучування нових вправ.
34. Методи цілісної (безперервної) вправи з помірною та змінною інтенсивністю найчастіше застосовуються для...
- А. Підвищення аеробних можливостей організму;
 - Б. Визначення впливу на чинники специфічної витривалості;
 - В. Підвищення спеціальної витривалості в циклічних видах діяльності.
35. Засоби і прийоми вибіркової дії на властивості сенсорних систем переважно використовуються для вдосконалення...
- А. Функцій вестибулярного апарату;
 - Б. Координаційних здібностей;
 - В. Швидкісних здібностей.
36. На якому етапі навчання рухових дій найчастіше застосовуються ігровий та змагальний методи?
- А. На першому;
 - Б. На другому;
 - В. На третьому.

37. Який метод передбачає точне дозування навантаження і відпочинку?
А. Метод безперервної вправи;
Б. Метод суворо регламентованого вправи;
В. Метод частково регламентованої вправи.
38. Основою методики виховання фізичних якостей є ...
А. Поступове підвищення сили дії;
Б. Систематичність виконання вправ;
В. Вікова адекватність навантаження.
39. Фізичні якості – це ...
А. Індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини;
Б. Це розвинуті рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність;
В. Комплекс різних проявів людини у певній рухової діяльності.
40. Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є ...
А. Фізичне навантаження;
Б. Біологічні властивості людини;
В. Систематичність виконання вправ.
41. До основних фізичних якостей належать:
А. Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність;
Б. Швидкість, витривалість, гнучкість, спритність;
В. Витривалість, гнучкість, спритність, сила.
42. Що розуміють під швидкістю баскетболіста?
А. Здатність успішно виконувати рухи, попри настання стомлення;
Б. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою;
В. Здатність людини виконувати рух за мінімальний проміжок часу.
43. Відповідь заздалегідь відомим рухом на очікуваний сигнал (зоровий, слуховий , тактильний) називається:
А. Швидкістю одиночного руху;
Б. Простою руховою реакцією;
В. Швидкісними здібностями.
44. Яка форма прояву швидкісних здібностей визначається за так званим латентним (прихованим) періодом реакції?
А. Частота рухів;
Б. Швидкість рухової реакції;
В. Швидкість одиночного руху.
45. Кількість рухів за одиницю часу характеризує:
А. Темп рухів;
Б. Ритм рухів;
В. Складну рухову реакцію.
46. Що з перерахованого не відноситься до основних форм прояву швидкості як фізичної якості?
А. Швидкість одиночного руху, частота (темп) необтяжених рухів;
Б. Амплітуда рухів;

В. Латентний (прихований) час рухової реакції.

47. Для розвитку швидкості використовуються:
А. Рухові дії, які виконуються з максимальною інтенсивністю;
Б. Вправи на швидкість реакції та частоту рухів;
В. Силові вправи, які виконуються у високому темпі.
48. До елементарних форм швидкості належать:
А. Швидкість одиночного руху, частота рухів;
Б. Час реакції на сигнал, час одиночного руху і частота руху;
В. Стартова і дистанційна швидкість.
49. Які фізичні вправи виконуються для розвитку швидкості?
А. Добре знайомі фізичні вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю;
Б. Нові вправи, які необхідно вивчити;
В. Вправи, які потрібно виконувати з невеликим обтяженням.
50. Найбільш сприятливим періодом для розвитку швидкісних здібностей вважається вік:
А. Від 7 до 11 років;
Б. Від 14 до 16 років;
В. Від 17 до 18 років.
51. Основним методом для розвитку швидкості рухової реакції є:
А. Метод колового тренування;
Б. Метод динамічних зусиль;
В. Метод повторного виконання вправи.
52. Яка періодичність занять швидкісними вправами є найбільш ефективною для початківців?
А. 2-3 рази на тиждень;
Б. 3-4 рази на тиждень;
В. 4-5 разів на тиждень.
53. Сила – це:
А. Комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;
Б. Здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за найкоротший проміжок часу;
В. Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження).
54. Абсолютна сила – це:
А. Максимальна сила, яку людина проявляє в будь-якому русі, незалежно від ваги її тіла;
Б. Здатність людини долати зовнішній опір;
В. Прояв максимального м'язового напруження в статичному режимі роботи м'язів.
55. Відносна сила – це:
А. Сила, прояв якої вирізняє одну людину від іншої;
Б. Сила, що проявляється людиною в перерахунку на 1 кг власної ваги;

- В. Сила, що проявляється при виконанні однієї фізичної вправи порівняно з іншою вправою.
56. Силові здібності – це:
- А. Комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;
 - Б. Здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за найкоротший проміжок часу;
 - В. Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження).
57. Яка сила м'язів людини має вирішальне значення для виконання підтягування у висі на перекладині?
- А. Абсолютна сила м'язів;
 - Б. Абсолютна і відносна сила м'язів;
 - В. Відносна сила м'язів.
58. При якому режимі роботи м'язів їх довжина збільшується?
- А. При утримуючому режимі роботи м'язів;
 - Б. При поступливому режимі роботи м'язів;
 - В. При долаючому режимі роботи м'язів.
59. Який режим роботи м'язів більш ефективний для силової підготовки?
- А. Комбінований;
 - Б. Поступливий;
 - В. Утримуючий.
60. При використанні силових вправ величину обтяження дозують кількістю можливих повторень в одному підході, що позначається терміном:
- А. Силовий індекс (СІ);
 - Б. Повторний максимум (ПМ);
 - В. Вагомо-ростовий показник (ВРП).
61. Швидкісна сила – це:
- А. Здатність людини долати максимальний опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні;
 - Б. Здатність людини проявляти свої максимальні силові можливості за найкоротший проміжок часу;
 - В. Здатність людини максимально швидко долати помірний опір.
62. При вихованні абсолютної сили найчастіше застосовується метод...
- А. Повторних зусиль;
 - Б. Змінної вправи;
 - В. Колового тренування.
63. Вибухова сила – це:
- А. Здатність людини проявляти свої максимальні силові можливості за найкоротший проміжок часу;
 - Б. Здатність людини максимально швидко долати помірний опір;
 - В. Здатність людини долати максимальний опір або протидіяти йому.
64. Які параметри навантаження при виконанні силових вправ за методом максимальних зусиль?

- А. Обтяження 50% від максимального, 2-4 повторення в одному підході, 3-4 підходи, відпочинок 3 хв;
 - Б. Обтяження 90% від максимального, 1-3 повторення в одному підході, 5-6 підходів, відпочинок 4 хв;
 - В. Обтяження 70% від максимального, 3-5 повторення в одному підході, 1-2 підходи, відпочинок 1 хв.
65. Які оптимальні параметри навантаження при виконанні силових вправ з метою збільшення м'язової маси?
- А. Обтяження 70-75% від максимального, 6-10 повторень в одному підході; 4-10 підходів, відпочинок до відновлення;
 - Б. Обтяження 40-50% від максимального, 5-6 повторень в одному підході; 6-8 підходів, відпочинок 3 хв;
 - В. Обтяження 80-90% від максимального, 1-2 повторення в одному підході; 4-5 підходів, відпочинок 4 хв.
66. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку сили у хлопчиків і юнаків вважається вік:
- А. 11 - 12 років;
 - Б. Від 13-14 до 17-18 років;
 - В. Від 17-18 до 19-20 років.
67. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку сили у дівчаток і дівчат вважається вік:
- А. 11 - 12 років;
 - Б. Від 11-12 до 15-16 років;
 - В. Від 17-18 до 19-20 років.
68. Що розуміють під витривалістю?
- А. Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
 - Б. Здатність людини проявляти свої максимальні силові можливості за найкоротший проміжок часу;
 - В. Здатність успішно виконувати рухи, попри настання стомлення.
69. Види витривалості:
- А. Загальна і спеціальна витривалість;
 - Б. Загальна і специфічна витривалість;
 - В. Спеціальна і специфічна витривалість.
70. Загальна витривалість – це ...
- А. Здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за найкоротший проміжок часу;
 - Б. Здатність ефективно виконувати специфічну роботу у визначений проміжок часу;
 - В. Витривалість при тривалій роботі помірної інтенсивності.
71. Спеціальна витривалість – це ...
- А. Витривалість при тривалій роботі помірної інтенсивності;
 - Б. Здатність ефективно виконувати специфічну роботу у визначений проміжок часу;
 - В. Здатність виконувати роботу за найкоротший проміжок часу.

72. Здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності називається:
А. Витривалістю;
Б. Функціональною стійкістю;
В. Тренованістю.
73. Витривалість відносно певного виду рухової діяльності називається:
А. Аеробною витривалістю;
Б. Анаеробною витривалістю;
В. Спеціальною витривалістю.
74. Для розвитку загальної витривалості найчастіше використовуються циклічні вправи тривалістю...
А. 3 - 5 хв, що виконуються в анаеробному режимі;
Б. 7 - 12 хв, що виконуються в аеробно-анаеробному режимі;
В. 15 - 20 хв, що виконуються в аеробному режимі.
75. З якою частотою серцевих скорочень (ЧСС) необхідно виконувати вправи аеробного характеру для підтримки рівня аеробних можливостей?
А. 100 - 120 уд/хв;
Б. 120 - 140 уд/хв;
В. 140 - 165 уд/хв.
76. З якою частотою серцевих скорочень (ЧСС) необхідно виконувати вправи аеробного характеру для підвищення аеробних можливостей?
А. 140 - 165 уд/хв;
Б. 120 - 140 уд/хв;
В. 100 - 120 уд/хв.
77. З якою частотою серцевих скорочень (ЧСС) необхідно виконувати вправи аеробного характеру для максимального підвищення аеробних можливостей організму?
А. 120 - 140 уд/хв;
Б. 140 - 165 уд/хв;
В. 165 - 180 уд/хв.
78. Найбільш інтенсивний приріст витривалості спостерігається у віці:
А Від 10 до 14 років;
Б. Від 14 до 20 років;
В. Від 20 до 25 років.
79. Фартлек – це ...
А. Різновид інтервального циклічного тренування;
Б. Різновид колового тренування;
В. Комплекс силових вправ.
80. Анаеробний режим навантаження відбувається при ЧСС ...
А. До 150 уд/хв;
Б. До 180 уд/хв;
В. Понад 180 уд/хв.
81. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:
А. Еластичністю;

Б. Гнучкістю;
В. Розтягненням.

82. Види гнучкості:
А. Активна й пасивна;
Б. Швидкісна й вибухова;
В. Аеробна й анаеробна.
83. Здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль називається:
А. Пасивною гнучкістю;
Б. Активною гнучкістю;
В. Спеціальною гнучкістю.
84. Здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під дією зовнішніх сил називається:
А. Динамічною гнучкістю;
Б. Активною гнучкістю;
В. Пасивною гнучкістю.
85. За способом прояву гнучкість поділяється на:
А. Пасивну й активну;
Б. Динамічну й статичну;
В. Загальну та спеціальну.
86. Гнучкість, яка проявляється у русі, – це:
А. Динамічна гнучкість;
Б. Статична гнучкість;
В. Спеціальна гнучкість.
87. Гнучкість, що характеризується амплітудою рухів, яка відповідає техніці конкретної рухової дії, називається:
А. Спеціальною гнучкістю;
Б. Загальною гнучкістю;
В. Активною гнучкістю.
88. Яка з фізичних якостей при надмірному її розвитку негативно впливає на прояв гнучкості?
А. Витривалість;
Б. Сила;
В. Швидкість.
89. Що таке «стретчинг»?
А. Система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють підвищенню еластичності м'язів;
Б. Гнучкість, яка проявляється в русі;
В. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок.
90. Основним методом розвитку гнучкості є:
А. Метод максимальних зусиль;
Б. Повторний метод;

В. Метод статичних зусиль.

91. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:
А. У кутових градусах або в лінійних мірах (у см) з використанням апаратури або педагогічних тестів;
Б. Показником різниці між величиною активної та пасивної гнучкістю;
В. Часом і параметрами утримання певної пози в розтягнутому стані.
92. Які вправи найбільш ефективні для тренування гнучкості?
А. Поєднання швидкісних і махових рухів;
Б. Силові вправи;
В. Поєднання махових, статичних і пасивних рухів з максимальною амплітудою.
93. Якої послідовності вправ необхідно дотримуватися під час розвитку гнучкості?
А. Для тулуба, суглобів нижніх кінцівок, верхніх кінцівок і плечового пояса;
Б. Для суглобів верхніх і нижніх кінцівок, тулуба і плечового пояса;
В. Для суглобів верхніх кінцівок і плечового пояса, тулуба, суглобів нижніх кінцівок.
94. Під рухово-координаційними здібностями слід розуміти:
А. Здатність виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження (скутості);
Б. Здатність швидко, точно, доцільно, раціонально і винахідливо вирішувати рухові завдання (особливо складні та несподівані);
В. Здатність володіти технікою різних рухових дій при мінімальному контролі з боку свідомості.
95. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку рухово-координаційних здібностей вважається вік:
А. 13 - 15 років;
Б. 11 - 12 років;
В. 7 - 9 років.
96. Вправи, спрямовані на виховання та вдосконалення координаційних здібностей, рекомендується виконувати:
А. У підготовчій частині тренувального заняття;
Б. В основній частині тренувального заняття;
В. У заключній частині тренувального заняття.
97. Чи можна удосконалювати координацію рухів на фоні втоми?
А. Можна, тому що втома об'єктивно зумовлює більш економне виконання рухів;
Б. Не можна, оскільки при втомі істотно знижується чіткість м'язових відчуттів;
В. Можна, тому що на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, що беруть участь в управлінні руховими діями.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
 2. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: Фізична підготовка : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 91 с.
 3. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 90 с.
 4. Мітова О., Сушко Р. Методи наукових досліджень у баскетболі : навч. посіб. 2-ге вид., допов. та перероб. Дніпро : Дріант, 2021. 266 с.
 5. Єфімов О., Помещикова І. Основи баскетболу. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
 6. Тучинська Т., Руденко Є. Баскетбол. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с
 7. Смолюк В., Глушко П., Шевчук А., Швай О., Радченко О. Основи фізичної підготовки баскетболістів. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 55 с.
 8. Сушко Р. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 360 с.
- Інформаційні ресурси
1. Федерація баскетболу України. URL: <https://fbu.ua/>
 2. Новини баскетболу. URL: <https://basket.com.ua/>.
 3. Баскетбол Live. URL: <https://www.flashscore.ua/?rd=flashscore.com.ua>.
 4. Баскетбол онлайн. URL: <https://sport.ua/basketball>.
 5. Optimizing Player Health, Recovery, and Performance in Basketball / edited by D. Ferioli, D. Conte, A.