

Питання **1**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Вкажіть у якому місці ракетка торкається м'яча при виконанні подач

Подачі накатами

по верхній частині м'яча ⬆️⬆️

Подачі підрізани

по нижній частині м'яча ⬆️⬆️

Подачі поштовхом

по боковій частині м'яча ⬆️⬆️

Питання **2**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Партію виграє гравець(пара), який перший набрав 11 очок.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **3**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Удар підрізка зліва по діагоналі виконується з лівого кута стола в лівий кут, а по прямій з лівого кута стола в правий кут.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **4**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

При виконанні подачі, м'яч підкидається з відкритої долоні, висота польоту не менше ніж 16 см, в площині стола.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **5**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Техніка виконання підрізок справа і зліва майже однакові за структурою руху: ракетка рухається

Питання **6**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Вкажіть з якого вихідного положення (стійки) виконуються наступні технічні удари.

Підрізка справа –

Підрізка зліва –

Подача «віяло» -


Питання **7**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

2001 р.- змінення правил змагань, рахунок в партіях до 11 очков, кількість партій

від 3 до 7  ;

Питання **8**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Для додання м'ячу сильного нижнього обертання при виконанні удару надзвичайно важлива активна робота передпліччя й особливо кисті, а також плеча і тулуба.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно



Питання **9**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Комбінована проба Летунова — функціональна проба для оцінки відновних процесів серцево-судинної системи при навантаженні.

Виберіть одну відповідь:


- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **10**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Спортивною грою (перша назва пінг-понг) настільний теніс був визнаний у 1900 році в  
в Англії 

Питання **11**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Виконуючи технічний удар підрізки зліва по прямій м'яч отримує нижнє обертання.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **12**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

«Малий трикутник» це вправа, в якій один гравець грає з одного кута столу іншому гравцю в кут(правий) та центр столу, по чергово.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **13**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Стійка гравця, який грає з одного кута залишається не змінним, тобто як при грі підрізкою зліва по діагоналі - нахил тулуба вперед, праве плече та лікоть попереду.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **14**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Вкажіть з якого вихідного положення (стійки) виконуються технічні елементи у грі на рахунок

Подачі з нижнім обертанням зліва–

лівобічної ⇅

Прийом подач -

основної ⇅

Подачі з верхнім обертанням справа –

правобічної ⇅

Питання **15**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Технічний удар підрізка зліва по діагоналі виконується з лівобочного вихідного положення.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **16**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Технічний удар підрізку зліва краще виконувати по м'ячу, який знаходиться у вищій точці.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно



Питання **17**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

При виконанні «малого трикутника» необхідно слідкувати за  
переміщенням біля столу ⚡ .

Питання **18**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Вкажіть, що має зробити студент протягом практичного заняття з фізичного виховання:

У заключній частині заняття -

виміряти ЧСС по закінченню ⚡

У основній частині заняття -

виконувати завдання ⚡

На підготовчій частині заняття-

виміряти ЧСС на початку ⚡

Питання **19**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Координаційні здібності - це сукупність рухових здібностей, що визначають швидкість освоєння нових рухів, а також уміння адекватно перебудовувати рухову діяльність при несподіваних ситуаціях

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **20**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

**Накат справа** - один з основних атакуючих і контратакуючих прийомів, яким більшість гравців виграють очки.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **21**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників  в максимально короткий час.

Питання **22**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Стабільність- це показник, який покращується в процесі багаторазового повторення технічних ударів.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **23**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Важливою фізичною якістю в настільному тенісу є швидкість.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **24**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Виконання імітації підрізки зліва починають з обраної, відповідної

лівосторонньої  стійки.



Питання **25**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

При виконанні комбінаційної гри накатом справа, подача повинна виконуватись справа з верхнім обертанням (накатом справа).

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **26**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **27**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Вкажіть які рухи використовують в наступних технічних ударах:

Накат зліва	знизу- вгору-вперед	◆
Підрізка зліва	зверху – вниз - вперед	◆
Накат справа	з правої сторони тулубу знизу-уверх-вперед	◆

Питання **28**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

Розтяжка – це вправи для поліпшення рухливості суглобів, розвитку гнучкості м'язів, а також швидкого відновлення м'язів після тренування.

Питання **29**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

На початку практичного заняття з фізичного виховання студент повинен знати правила техніки безпеки.

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно

Питання **30**

Відповідь  
збережено

Макс. оцінка до  
1,00

🚩 Відмітити  
питання

**Рівновага** – це вміння утримувати й здійснювати контроль над стаціонарним положенням тіла

Виберіть одну відповідь:

- ☒ Правильно
- ☐ Неправильно