

**Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення”
(спеціалізація карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 1 курсу

2019

© Богдан І. О., Вишневецький С.М. 2015

Загальні положення

Контрольна робота з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 1 курсу (спеціалізація карате, освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр») створена на основі робочої навчальної програми, розробленої кафедрою фехтування, боксу та національних одноборств ЛДУФК.

Контрольна робота представлена у вигляді теоретичного тестування – складової кредитно-модульної системи оцінювання знань студентів з даної дисципліни. В кінці кожного семестру навчального року студенти складають модулі, максимально за які вони можуть отримати 100 балів, з них: 15 балів – теоретичне тестування, 30 балів – професійно-педагогічна майстерність, 40 балів – відвідування занять, 15 балів – самостійна робота.

Під час тестування оцінюються теоретичні знання студентів першого курсу з тематики навчальної програми: історії розвитку карате в світі, правил проведення змагань, питань розвитку фізичних якостей каратистів-початківців, основ техніки й тактики, організації навчально-тренувального процесу каратистів-початківців.

Теоретичне тестування проводиться в письмовій формі. Студентові видається заготовлений порожній бланк у вигляді таблиці, де містяться 15 позицій питань, проти кожної з яких є 4 варіанти відповіді. Студент обирає той варіант відповіді, який він вважає правильним. Критерії оцінки знань студентів подаються нижче.

Критерії оцінювання знань студентів з теоретичного тестування

Підсумкове теоретичне тестування – максимум 15 балів

(за певну кількість правильних відповідей нараховується певна кількість балів)

Правильних відповідей	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість балів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-
каратистів. Загальні основи теорії карате.
(1 курс, 1 семестр)**

1. У якому столітті виникло карате?
а) 12 ст.; б) 14.; в) 15.; г) 19 ст.;
- 2) На якій території виникло карате?
а) Китай; б) Окінава; в) Кюсю; г) Японія.
- 3) Коли було проведено перший чемпіонат Світу з карате?
а) 1954 р.; б) 1966 р.; в) 1970 р.; г) 1982 р.
- 4) Першою міжнародною організацією з карате було?
а) ІТКФ; б) WSKF; в) JKA; г) WUKO.
- 5) У якому році карате було визнано МОК як вид спорту?
а) 1985 р.; б) 1976 р.; в) 1980 р.; г) 1992 р.
- 6) У який термін проводиться Чемпіонат світу з карате?
а) Один раз у рік; б) Не проводяться;
в) Один раз у два роки; г) Один раз у чотори роки;
- 7) Які розміри змагального майданчика з карате?
а) 6 х 6 м.; б) 8 х 8 м.; в) 10 х 10 м.; г) 12 х 12 м.;
- 8) Що таке ката?
а) поєдинок з суперником; б) розбивання твердих предметів;
в) виконання формальних комплексів; г) демонстрація фізичних
кондицій.
- 9) Яка тривалість поєдинку в карате серед чоловіків?
а) 2 хв.; б) 5 хв.; в) 6 хв.; г) 3 хв.;
- 10) Скілький вагових категорій в жіночому куміте?
а) 5; б) 6; в) 2; г) 8;
- 11) Як називається поєдинок в карате?
а) рандорі; б) тамешіварі; в) бункай; г) куміте;
- 12) Скільки балів нараховують за удар ногою в голову в змаганнях
з куміте?
а) юко; б) іппон; в) вадзарі; г) санбон;

- 13) Екіпіровка спортсменів в карате має бути таких кольорів?
а) червоного та білого; б) червоного та зеленого;
в) синього та білого; г) червоного та синього;
- 14) В якій віковій категорії не проводяться офіційні змагання з карате?
а) 16-18 рр.; б) 18-20 рр.; в) 18 р. і ст.; г) 16-17 рр.;
- 15) Команда в чоловічому командному куміте складається з такої кількості спортсменів:
а) 5 + 2; б) 3 + 1; в) 6 + 1; г) 5 + 1;
- 16) За удар рукою в куміте нараховують?
а) вадзарі; б) іппон; в) юкко; г) санбон;

**Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання каратистів на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців.
(1 курс, 2 семестр)**

1. Які із перерахованих стилів карате не входять у WKF?
а) Вадо-рю; б) Годзю-рю; в) Шотокан; г) Кіокушинкай.
2. Хто є президентом WKF ?
А) Х. Канадзава; б) Кассуя; в) Танака; г) Еспінос.
3. Де проводився останій Чемпіонат світу з карате?
а) Італія; б) Франція; в) Словачина; г) Чорногорія.
4. Хто є президент УФК?
а) О. Крисько; б) С. Денисенко; в) О. Негатуров; г) С. Левчук.
5. Яка тривалість поєдинку для кадетів, юніорів та молоді в куміте?
а) 1,5 хв.; б) 2 хв.; в) 3 хв.; г) 4 хв.;
6. Яка максимальна довжина штанів карате-гі за правилами?
а) прикриває 2/3 гомілки; б) не нище щиколотки;
в) на 4 см. вище щиколотки; в) не визначена.
7. У яку частину тіла заборонені атаки?
а) голову; б) тулуб; в) спина; г) стегна.
8. Яке захисне спорядження не застосовується в карате?
а) капа; б) пахова раковина; в) рукавички на кісті рук; г) шолом.

9. На якій відстані повинні знаходитися спортсмени перед початком поєдинку?
а) 2 м.; б) 3 м.; в) 4 м.; г) 5 м.;
10. Які з названих нарахувань очок не використовують в куміте?
а) Іппон; б) Вадзарі; в) Санбон; г) Юко.
11. За яку технічну дію нараховують Вадзарі?
а) Маваші гері джодан; б) гяку цукі чудан;
в) кізамі цукі джодан; г) чудан маваші гері.
12. Яка кількість суддів входить у суддівську бригаду у змаганнях по куміте?
а) 3; б) 4; в) 5; г) 6;
13. Яке попередження отримує спортсмен за перший вихід за межі татамі?
а) хансоку чуй; б) хансоку; в) тюкоку; г) кейкоку.
14. Які дії рефері при закінченні поєдинку з рівним рахунком?
а) використати свій вирішальний голос;
б) проконсультуватися зі старшим суддею площадки;
в) оголосити переможця;
г) оголосити хіківакі і почати енчо-сен.
15. За які порушення правил змагань суддя дискваліфікує спортсмен?
а) за нанесення травми; б) за нанесення важкої травми;
в) за нанесення навмисної травми; г) за недостойну поведінку під час поєдинку;

1. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра Спорт, 1998.- 320 с.
2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
3. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
4. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
6. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
7. Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.
8. Матеріали лекцій.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **методичні вказівки та тематика контрольних робіт.** Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): methodical instructions and topics of control works. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.