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 3 курсу

2019

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

Загальні положення

Контрольна робота з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 3 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 третього курсу з тематики навчальної програми: історії і сучасного стану розвитку карате в Україні й світі, методів і засобів розвитку фізичних якостей каратистів першого спортивного розряду та КМС, основ техніки й тактики, організації і планування навчально-тренувального процесу каратистів першого розряду та КМС, організації і проведення науково-дослідної роботи.

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 підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії карате.
(3 курс, 1 семестр)

1) До спеціально-підготовчих вправ каратиста відносяться:
а) вправи з скакалкою, поштовхи (кидання) предметів;
б) удари палицею по деревах і різних предметах;
в) удосконалення техніко-тактичних дій каратистів в умовному бою;
г)боротьба з суперником у бойовій стійці.

2) До змагальної вправи каратиста відноситься:
а) біг з високою інтенсивністю чотири інтервали тривалістю по дві хвилини (однохвилинна перерва відпочинку між інтервалами роботи);
б) імітація ударів і захистів тривалістю 4 раунди по 2 хвилини;
в) двобій між спортсменами тривалістю 3 хвилини;
г) удари по снарядах (мішок, груша) з максимальною інтенсивністю тривалістю 10-40 секунд.

3) В якій країні був проведений останній чемпіонат світу з карате?
а) Франція; б) Японія; в) Фінляндія; г) Німеччина;

4) В якому році був проведений перший чемпіонат Європи серед студентів?
а) 1992; б) 1996; в) 2000; г) 2004;

5) Який склад команди в розділі ката?
а) 6 чол.; б) 4 чол.; в) 3 чол.; г) 7 чол.;

6) Карате було включене в програму Олімпійських ігор 2020 ?
а) 2003 р.; б) 2007 р.; в) 2012 р.; г) 2016 р.;

7) Європейську федерацію карате EKF було створено?
а) 1990 р.; б) 1996 р.; в) 1998 р.; г) 2000 р.;

8) Який метод тренувань найбільш поширений в карате?:
1) Метод строго регламентованої вправи;
2) Ігровий метод;
3) Змагальний метод;
4) Комбінований метод.

9) В підготовці каратистів першого спортивного розряду та КМС застосовуються такі типи мікроциклів:

а) втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, контрольно-підготовчі;
б) втягуючі, змагальні, відновлювальні, формуючі;
в) ударні, змагальні, відновлювальні, передзмагальні;
г) втягуючі, ударні, підвідні, відновлювальні, змагальні.

10) Представником WKF в Україні є?
а) ФКУ; б) УФК; в) УЛК; г) ЯАК;

11) Яка з вказаних дій не відноситься до підготовчих дій в куміте?
а) маневрування; б) розвідка; в) маскування; г) пасивний захист;

12) Який вид куміте відноситься до групи Кіхон-куміте?
а) гохон-куміте; б) джіу-іппон-куміте;
в) хаппо-куміте; г) каєші-іппон-куміте;

13) Яка група технічних прийомів традиційного карате не використовується в карате?
а) удари ногами; б) больові прийоми; в)удари руками; г) ухили;

14) Які правила змагань використовуються вкуміте?
а) хан-шобу; б) шобу-іппон; в) шобу-санбон; г) шобу-куміте;

15) Скільки вагових категорій нараховується в куміте серед юніорів?
а) 4 б) 7; в) 5; г) 8;

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).
(3 курс, 2 семестр)

1. Вкажіть рівень взаємозв'язку між формами прояву швидкості у карате (швидкість рухової реакції, швидкість поодинокого руху, частота рухів):
а) сильний взаємозв'язок;
б) середній рівень взаємозв'язку;
в) значний рівень взаємозв'язку;
г) недостовірний взаємозв'язок.

2. Який діапазон обтяжень є найбільш ефективним при розвитку швидкісно-силових якостей каратистів першого спортивного розряду та КМС:

а) 70-90% від максимуму; в)50-70% від максимуму;

б) 30-50% від максимуму; г) 20-30% від максимуму.

3. Який найбільш сприятливий вік для розвитку швидкості карате?

а) 8-9; б)10-11; в)12-13; г)14-15.

4.Які джерела відіграють вирішальну роль в енергозабезпеченні роботи максимальної інтенсивності тривалістю до 15-30 сек?

а) Аеробні; в) Анаеробні гліколітичні;

б) Анаеробні алактатні; г) Анаеробні лактатні.

5. Який вік є найбільш сприятливий для розвитку швидкісно-силових якостей?

а) 9-10; б)10-12; в)13-14; г)15-16.

6. Яка максимальна довжина штанів карате-гі за правилами змагань?

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. Яка вагова категорія відсутня в куміте серед жінок?

а) -60 кг.; б) абсолютна; в) -84 кг.; г)- 68 кг.;

9. На якій секунді поєдинку Рефері оголошує Атоші Бараку?

а) 30 с.; б) 10 с.; в) 25 с.; г) 15 с.;

10. Яке попередження отримує спортсмен за третій вихід за межі татамі?

а) хансоку чуй; б) хансоку; в) тюкоку; г) кейкоку.

11. За кидок та добивання в куміте на раховують?
а) вадзарі; б) іппон; в) юкко; г) санбон;

12. Яка тривалість поєдинку для кадетів, юніорів та молоді в куміте?
а) 1,5 хв.; б) 2 хв.; в) 3 хв.; г) 4 хв.;

13. У яку частину тіла заборонені атаки?
а) голову; б) тулуб; в) спина; г) стегна.

14. Яка з вказаних дій не відноситься до підготовчих дій в куміте?
а) маневрування; б) розвідка; в) маскування; г) пасивний захист;

15. Яка група технічних прийомів в карате не використовується?
а) удари ногами; б) больові прийоми; в) удари руками; г) ухили;

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.
9. Правила змагань з ката та куміте. (версія 1. 01. 2018.)

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 3 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.