

**Львівський державний університет фізичної культури
ім. І. Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

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 2 курсу

Загальні положення

Тестові завдання з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 2 курсу (спеціалізація карате, освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр») створена на основі робочої навчальної програми, розробленої кафедрою фехтування, боксу та національних одноборств ЛДУФК.

Тестові завдання представлені 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 другого курсу з тематики навчальної програми: історії розвитку карате в Україні й світі, питань розвитку фізичних якостей каратистів масових розрядів, основ техніки й тактики, організації навчально-тренувального процесу каратистів масових розрядів, правил проведення змагань.

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 спортсменів-каратистів в куміте. Загальні основи теорії куміте.
(2 курс, 1 семестр)**

- 1) Які різновиди науково-дослідних робіт студентів Ви знаєте?
а) курсова робота; б) магістерська робота;
в) дипломна робота; г) кваліфікаційна робота;
- 2) Які є методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті?
а) фізіологічні методи досліджень; б) методи опитування (анкетування);
в) методи математичної статистичної; г) методи лікарських досліджень.
- 3) Яка з вказаних дій не відноситься до підготовчих дій в куміте?
а) маневрування; б) розвідка; в) маскування; г) пасивний захист;
- 4) Яка група технічних прийомів в карате не використовується?
а) удари ногами; б) больові прийоми; в) удари руками; г) ухили;
- 5) Який вид куміте відноситься до групи Кіхон-куміте?
а) гохон-куміте; б) джіу-іппон-куміте;
в) хаппо-куміте; г) каеші-іппон-куміте;
- 6) Які правила змагань використовуються в куміте?
а) хан-шобу; б) шобу-іппон; в) шобу-санбон; г) шобу-куміте;
- 7) У який термін проводиться Чемпіонат світу серед кадетів, юніорів та молоді з карате?
а) Один раз у два роки; б) Не проводяться;
в) Один раз у рік ; г) Один раз у чотори роки;
- 8) Які є види покарань в куміте?
а) Чуоку; б) Хансоку; в) Кейоку; г) Сікаку.
- 9) 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;
- 10) Які види травм, які найбільш характерні для карате?
а) забої; б) переломи кісток;
в) пошкодження суглобово-зв'язкового апарату; г) ваш варіант;
- 11) У яку частину тіла заборонені атаки?

а) голову; б) тулуб; в) спина; г) стегна.

12) Яка вагова категорія відсутня в куміте серед жінок?

а) -55 кг.; б) абсолютна; в) -50 кг.; г) -68 кг.;

13) На якій секундці поєдинку Рефері оголошує Атоші Бараку?

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

14. Яке попередження отримує спортсмен за другий вихід за межі татамі?

а) хансоку чуй; б) хансоку; в) тюоку; г) кейоку.

15) За кидок та добивання в куміте на раховують?

а) вадзарі; б) іппон; в) юкко; г) санбон;

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в куміте. Методика навчання в куміте. (2 курс, 2 семестр)

1) В якій країні був проведений Чемпіонат світу з карате у 2018 р.?

а) Франція; б) Японія; в) Іспанія; г) Німеччина;

2) Який склад команди серед жінок в командному куміте?

а) 2+1 жін.; б) 4+1 жін.; в) 3+1 жін.; г) 2+1 жін.;

3) Змагання по куміте для дітей 8-9 р. проводяться на майданчику розмірами?

а) 6 x 6 м.; б) 8 x 8 м.; в) 10 x 10 м.; г) 12 x 12 м.;

4) Тривалість поєдинку серед чоловіків в куміте становить?

а) 2 хв.; б) 4 хв.; в) 6 хв.; г) 3 зх.;

5) Кількість вагових категорій в жіночому куміте становить?

а) 4; б) 3; в) 5; г) 2;

6) Екіпіровка спортсменів в куміте має бути таких кольорів?

а) червоного та білого; б) червоного та зеленого;
в) синього та білого; г) червоного та синього;

7) У яких вагових категоріях серед чоловіків будуть виборюватись медалі Олімпійських Ігор в 2020 році?

- а)-75кг. ; б)-67кг.; в)-60кг. ; г)+75кг. ;
- 8) Яка кількість суддів обслуговує поєдинок в карате?
а) 6 ; б) 4; в) 5 ; г) 7;
- 9) Каратистам масових розрядів необхідно враховувати, що технічна підготовка взаємозалежна від іншої сторони підготовки, а саме:
а) тактичної; б) фізичної ; в) психічної: г) тактичної, фізичної, психічної.
- 10) Вкажіть частину тіла каратиста, яка найбільш травмується під час занять карате?
а) плечовий пояс; б) ліктьовий суглоб; в) кисті рук; г) колінний суглоб.
- 11) Який метод тренувань найбільш поширений в карате?
а) Метод строго регламентованої вправи ; б) Ігровий метод ;
в) Змагальний метод ; г) Комбінований метод ;
12. Яка організація карате була першою визнана МОК?
а) WKF; б) WSKF; в) ITKF; г) WUKO;
- 13) Які є заборонені технічні дії в фантом куміте ?
а) Прямі удари руками(цукі); б) Удари ногами (мае-гері, маваші-гері);
в) Удари з обертом на 360 градусів ; г) Колові удари (уракен-учі) ;
- 14) Представником WKF в Україні є?
а) ФКУ; б) УФК; в) УЛК; г) ЯАК;
15. В категоріях 8-9 років спортсмен в першому колі виконує ката?
а) всі ката; б) тільки початкового рівня ;
в) вищі ката; г) майстерського рівня;

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra 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 тестові завдання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 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.