

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Победа»
С.А. Квасов
« 28 » 2025г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «Спортивная школа «Победа»)
656050, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 146г тел.: (3852)206-190, (3852)206-154, (3852)206-152
ОКПО 63877721, ОГРН 1092223010879, ИНН/КПП 2223574115/222301001

**Тестирование для обучающихся по теоретической подготовке
для этапа Начальной спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Вопрос 1

Каратэ -до в дословном переводе с японского означает

Варианты ответов

- Каратэ -начало
- Путь пустой (не вооружённой) руки
- Каратэ - конец

Вопрос 2

Назовите ученические ступени в каратэ

Варианты ответов

- КЮ
- РЮ
- ХРЮ

Вопрос 3

Для чего нужна растяжка спортсмену в каратэ?

Варианты ответов

- для успешного маневрирования во время боя
- для нанесения высоких ударов ногами
- не нужна

Вопрос 4

К базовой технике каратэ относится

Варианты ответов

- кихон, ката
- кумитэ, кувырки
- нет правильного ответа

Вопрос 5

Что означает команда «хаджимэ»

Варианты ответов

- сесть на пол
- сесть в шпагат
- начали

Вопрос 6

Назовите упражнения для развития силы рук

Варианты ответов

- отжимания
- приседания
- подъем туловища из положения лёжа на спине

Вопрос 7

Дисциплина-это...

Варианты ответов

- умение громко кричать
- умение контролировать поведение и делать не то, что хочется, а то, что нужно
- быстро бегать

Вопрос 8

Учитель на японском языке

Варианты ответов

- сам пей
- сампай
- сенсей

Вопрос 9

Каратэ начинается и заканчивается..

Варианты ответов

- разбиванием доски
- поклоном
- отжиманиями

Вопрос 10

Какая техника используется в каратэ

Варианты ответов

- ударная
- бросковая
- беговая

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Победа»
С.А. Квасов
« 20 » 08 2025г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «Спортивная школа «Победа»)
656050, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 146г тел.: (3852)206-190, (3852)206-154, (3852)206-152
ОКПО 63877721, ОГРН 1092223010879, ИНН/КПП 2223574115/222301001

**Тестирование для обучающихся по теоретической подготовке
для Тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Вопрос 1

Кумитэ-это

- спарринг
- комплекс формальных упражнений
- базовая техника

Вопрос 2

На соревнованиях по виду спорта каратэ две дисциплины

- тамэсивари и кумитэ
- офп и ката
- кумитэ и ката

Вопрос 3

Главные отборочные соревнования в правильной последовательности

- первенство спортивной школы, первенство города, первенство региона
- первенство региона, первенство спортивной школы, первенство города
- первенство спортивной школы, первенство региона, первенство города

Вопрос 4

Тренировочные соревнования

- межрегиональные, всероссийские, региональные
- первенство России, первенство округа, первенство региона
- матчевые встречи, товарищеские встречи

Вопрос 5

Массовые разряды по порядку

- мастер спорта, кандидат в мастера спорта, мастер спорта международного класса
- 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский, 3 спортивный, 2 спортивный, 1 спортивный
- 3 взрослый, 2 взрослый, 1 взрослый, 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский

Вопрос 6

Мастерские степени в каратэ

- кю
- дан
- кан

Вопрос 7

Ката- это

- Комплекс стандартизированных формальных упражнений
- Разбивание предметов
- Спарринг с партнёром

Вопрос 8

Оценка на соревнованиях «иппон» присуждается за

- удар рукой в голову
- удар ногой в корпус
- Удар ногой в голову

Вопрос 9

Обязательная экипировка спортсмена в разделе кумитэ

- Капа, футы, голени, накладки, жилет, защита паха
- накладки
- Футы и голени

Вопрос 10

Сколько КАТА в стиле шотокан

- 26
- 5
- 17

Вопрос 11

Что означает аббревиатура WKF

- Всемирная федерация каратэ
- Федерация каратэ Алтайского края
- Всемирная федерация традиционного каратэ

Вопрос 12

Мавашу гери - это

- Боковой удар ногой
- Прямой удар ногой
- Удар ногой с разворота

Вопрос 13

На соревнованиях выступает в экипировке двух цветов

- Белая и красная
- Синяя и белая
- Синяя и красная

Вопрос 14

Продолжительность поединков в кумитэ

- До 12ти лет 1 мин., 12-13 лет 1мин.30 сек., 14-15 лет 2 мин., 18 + 3 мин.
- До 14 лет 1мин.30 се., 18+ 2 мин.
- 3 раунда по 1мин.30 сек. для всех возрастов.