

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



СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ПОБЕДА

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 «кикбоксинг»**

Вопрос 1

Расшифруйте аббревиатуру ОФП

Варианты ответов

- общая физическая подготовка
- общество педагогов
- общая физическая панорама

Вопрос 2

Назовите снаряды для развития силы

Варианты ответов

- булавы, мяч, скакалка
- брусья, конь, маты
- гантели, диски от штанги, «утяжелители»

Вопрос 3

Для чего нужна растяжка спортсмену кикбоксинга?

Варианты ответов

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

Вопрос 4

Что означает термин «рефери»?

Варианты ответов

- передвижение
- защита ногами
- судья на ринге

Вопрос 5

Футы– это?

Варианты ответов

- боксерский мешок
- назубник
- защитная обувь для выступления

Вопрос 6

Атака в кикбоксинге –это

Варианты ответов

- удар
- защита
- передвижение

Вопрос 7

Боевая дистанция – это...

Варианты ответов

- серия ударов
- расстояние между противниками
- передвижение спиной вперед

Вопрос 8

Что означает слово ринг?

Варианты ответов

- кольцо
- площадка для выступлений
- удар снизу

Вопрос 9

Сдвоенный удар –это

Варианты ответов

- последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой
- последовательное нанесение двух ударов одной рукой
- последовательное нанесение трех ударов

Вопрос 10

Что такое контрудар?

Варианты ответов

- удар в туловище
- удар после команды «Стоп»
- удар в ответ на действия противника

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Победа»
С.А. Квасов
« 9 » 08 2025г.



**СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ПОБЕДА**

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 «кикбоксинг»**

Вопрос 1

Апперкот — это ...

- Удар кулаком в кикбоксинге по направлению снизу вверх
- Боковой удар
- Удар кулаком в кикбоксинге по направлению сверху вниз

Вопрос 2

Сдвоенный удар — это ...

- Последовательное нанесение трех ударов
- Последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой
- Последовательное нанесение двух ударов одной рукой

Вопрос 3

Выбросить полотенце на ринг — это значит ...

- Обусловленное правилами соревнований ритуальное действие секунданта, признающего победу своего кикбоксера
- Полотенце предназначено для вытирания пота спортсменов
- Обусловленное правилами соревнований ритуальное действие секунданта, признающего поражение своего кикбоксера

Вопрос 4

Фронт-Кик — это ...

- Обратный боковой удар
- Прямой удар
- Боковой удар

Вопрос 5

«Открытый ринг» — это ...

- Ринг «под открытым небом»
- Классификационные соревнования, проводимые для начинающих кикбоксеров, основная задача которых состоит в отборе перспективных спортсменов
- Соревнования на ринге без ограждения

Вопрос 6

Что такое контрудар?

- Удар в туловище
- Удар после команды «Стоп»
- Удар в ответ на действия противника

Вопрос 7

Для чего нужна растяжка спортсмену кикбоксинга?

- Не нужна
- Для успешного маневрирования во время боя
- Для нанесения высоких ударов ногами

Вопрос 8

Нокаут — это ...

- Временное ухудшение состояния кикбоксера и неспособность его продолжать бой (до 8 секунд) вследствие пропущенных сильных ударов
- Название удара
- Временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 секунд и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов

Вопрос 9

Джампинг-Кик — это ...

- Удары в прыжке
- Круговые удары
- Боковые удары

Вопрос 10

Фулл-контакт (полный) — это ...

- Вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт
- Раздел кикбоксинга, в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра
- Вид кикбоксинга, в котором соревнования, проводятся под музыку

Вопрос 11

Боевая дистанция — это...

- Расстояние между противниками
- Передвижение спиной вперед
- Серия ударов

Вопрос 12

Боксерки — это ...

- Специальные высокие ботинки из кожи со шнуровкой, фиксирующей голеностопные суставы для предотвращения возможности вывиха
- Шлем
- Перчатки

Вопрос 13

Атака в кикбоксинге — это ...

- Защита
- Передвижение
- Удар

Вопрос 14

Футы — это ...

- Боксерский мешок
- Назубник
- Защитная обувь для выступления