**Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся киокусинкай ГНП – 1 год обучения**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Дисциплина на занятии это-**

А) Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям.

Б) Свободное посещение занятий.

В) Выполнение любых заданий по своему желанию.

**2. Главное правило поведения в спортивном зале на занятиях каратэ:**

А) Многократное повторение упражнений.

Б) Совершенствование физических качеств.

В) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам.

**3. Техника безопасности на занятиях каратэ- это:**

А) Не применять запрещенные приемы;

Б) Организованно уйти из зала;

В) Выполнение упражнений только после разминки,

с достаточным согреванием мышц.

**4. Первая помощь при ушибах конечностей:**

А) Втирать мазь;

Б) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой;

В) Выполнить специальные упражнения.

**5. Как занятия спортом влияют на организм человека?**

А) Способствуют правильному формированию мышц и скелета;

Б) Способствуют эстетическому развитию;

В) Не влияют никак.

**6. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

А) 120-130 ударов в минуту;

Б) 130-140 ударов в минуту;

В) 140-150 ударов

**7. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков?**

А) «Курение или здоровье – выбирайте сами»

Б) « Злые люди долго не живут»;

В) « Добро побеждает зло».

**8. Что такое здоровье?**

А) Хорошее физическое состояние организма человека:

Б) Высокий уровень свойств нервной системы;

В) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

 **9. Терминология. Что означает слово КАМАИТЭ?**

А) Выполнять технику;

 Б) Выполнение без счета;

 В) Концентрация.

**10. Что означает слово** **ХАДЗИМЭ?**

 А) Сторона;

 Б) Начинайте

 В) Повернуться;

 **11.** **Что означает слово КУМИТЭ?**

 А) Бой, поединок;

 Б) Стойка;

 В) Начинайте.

 **12. Что означает слово КИАЙ?**

 А) Крик при демонстрации техники;

 Б) Закрыть глаза при медитации;

 В) Вернуться в исходную позицию.

 **13.Что означает слово ЕИ?**

А) Расслабьтесь;

Б) Готовность;

 В) Блок.

**14. Что означает слово ЦКИ?**

А) Охват ногой;

 Б) Встать на колени;

 В) Удар кулаком

**15. Что означает слово ДАЧИ?**

 А) Рука;

 Б) Стойка;

 В) Лицо

**Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся киокусинкай в ГНП – 2 года обучения.**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Тренировка перемещений – это:**

А) Идо-гейко;

Б) Кара;

В) Саю.

 **2. Классификация соревнований:**

 А) общественные;

 Б) Социальные;

 В) Личные, командные, лично-командные.

 **3. Что означает проведение соревнований по Олимпийской системе:**

 А) Каждый участник должен встретиться со всеми представителями своей весовой категории;

 Б) С выбыванием после первого поражения;

 В) С выбыванием после второго поражения.

 **4. С какого веса спортсменов начинается жеребьевка?**

 А) Легкого;

 Б) Тяжелого;

 В) Среднего.

 **5. Жеребьевку проводят:**

 А) Тренеры;

 Б) Главный судья, главный секретарь и представители команд;

 В) Родители и мед. работник.

**6. Основные принципы каратэ – это:**

 А) Принцип силы;

 Б) Принцип маленькой площади поражения, чувство времени;

 В) Принцип выносливости.

**7. Скелет человека составляет:**

 А) Различные ткани организма;

 Б) Систему разнородных органов;

В) Структурную основу тела, определяет его размеры и форму.

8. Гибкость определяется с помощью контрольного теста:

 А) Прыжок в длину с места;

 Б) Наклон туловища вперед с высоты в глубину;

 В) Шпагат.

**9. Основные факторы закаливания:**

А) Массаж, сауна, баня;

 Б) Принятие фито коктейлей;

В) Солнечные, воздушные ванны, водные процедуры.

**10. Чтобы не заболеть инфекционным заболеванием надо:**

А) Строго соблюдать правила личной гигиены;

 Б) Знать правила поведения в обществе;

 В) Читать медицинскую литературу.

**11. Что означает слово ЯМЭ?**

А) Пояс;

 Б) Стоп;

 В) Форма.

**12. Что означает слово МАЭ?**

А) Блок;

 Б) Удар;

 В) Вперед, спереди.

**13. Что означает слово ЦКИ?**

А) Удар кулаком;

Б) Удар ногой;

В) Удар ладонью.

**14. Что означает слово УСИРО?**

А) Вперед;

Б) Сзади, спина;

В) В сторону.

**15. Что означает слово РЭЙ?**

А) Охват ногой;

Б) Пояс;

В) Поклон.

**Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся киокусинкай в УТГ– 1 года обучения**

**Ф.И. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Что такое разминка?**

А) Стандартный комплекс ударов и блоков;

Б) Упражнения, направленные на растяжение мышц и повышение подвижности суставов;

В) Улучшение физической подготовленности.

**2.Общая физическая подготовка – это:**

А) Способность поднимать тяжелые предметы;

Б) Развитие физических качеств,

В) Достижение высоких результатов.

**3.Специальная физическая подготовка – это:**

А) Занятия, способствующие повышению резервных возможностей организма;

Б) Способность выполнять движения с большей амплитудой;

В) Свойство человека противодействовать внешним силам.

**4.Спортивная тренировка – это:**

А) Многократное повторение упражнений;

Б) Прирост мышечной массы;

В) Единый целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники.

**5.Опорно-двигательная система человека состоит:**

А) Из мышц;

Б) Из скелета;

В) Из мышц и скелета.

**6.Под гибкостью понимается:**

А) Комплекс свойств двигательного аппарата;

Б) Способность выполнять движения с большой амплитудой;

В) Комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона

**7.Основные факторы закаливания**

 А) Лечебный массаж;

 Б) Воздушные, солнечные ванны, водные процедуры;

 В) Баня, сауна. **8. Профилактика инфекционных заболеваний:**  А) Соблюдение правил личной гигиены; Б) Соблюдение режима дня; В) Медицинские осмотры.

**9. Источники энергии организма:**  А) Разогревающие растирания; Б) Физическая подготовка; В) Химическая энергия пищевых веществ – углеводов, белков, жиров.

 **10. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:** А) 120-130 ударов в минуту; Б) 130-140 ударов в минуту; В) 140-150 ударов в минуту. **11.Адаптация организма к физическим нагрузкам – это:**  А) Выдерживание интенсивных физических нагрузок; Б) Быстрое восстановление после физических нагрузок; В) Выполнение сложных физических упражнений. **12. Выносливость – это:**

А) Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; Б) Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

В) Способность сохранять занятые параметры работы. **13. Первая медицинская помощь при травме головы:** А) Поднять пострадавшего;

Б) Обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине, с приподнятой головой и верхней частью туловища;

В) Вызвать скорую помощь. **14. Первая помощь при ушибах:**

 А) Втирать мазь;

 Б) Обеспечить полный покой, приложить холод, зафиксировать повязкой; В) Выполнить специальные упражнения.

**15. Первая помощь при вывихах и переломах:**

 А) Попытаться вправить самостоятельно;

 Б) Наложить тугую повязку;

 В) Обеспечить полный покой и фиксацию поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

**16. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?**

А) ВАДА ( WADA)

Б) ПУСАДА

В)РУСАДА

**17. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?**

А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами

Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами

В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России

**Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся киокусинкай в УТГ– 2-3 года обучения**

**Ф.И. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, ката:**  А) Стандартный комплекс ударов и блоков; Б) Утренняя гимнастика; В) Кросс

**2. К основным физическим качествам человека относятся:** А) Память, внимание, воображение; Б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; В) Упорство в достижении целей. **3. Что обеспечивает специальная физическая подготовка?** А) Формирование навыков и умений, для каратэ; Б) Непрерывность тренировочного процесса В) Максимальное увеличение физических нагрузок. **4. Энергетика мышечной деятельности – это:**  А) Взаимосвязь общей и специальной подготовки Б) Системы обеспечения работоспособности; В) Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности **5. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

А) Подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

Б) Величиной их воздействия на организм; В) Временем и количеством повторений двигательных действий.

**6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:** А) Сочетанием и интенсивности двигательных действий; Б) Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

В) Утомлением, возникающим в результате выполнения.

**7. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:**

 А) Мала и следует увеличить;

 Б) Переносится организмом относительно легко;

 В) Достаточно большая, но ее можно повторить.

**8. Адаптация организма к физическим нагрузкам – это:**

А) Выдерживание интенсивных физических нагрузок;

Б) Быстрое восстановление после физических нагрузок;

В) Выполнение сложных физических упражнений.

 **9. Выносливость человека не зависит от:**

А) Функциональных возможностей систем энергосбережения;

Б) Быстроты двигательной реакции; В) Силы мышц.

 **10. Почему в учебно-тренировочном занятии выделяют подготовительную, основную и заключительную части:**

А) Так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения;

Б) Это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

В) Потому что перед тренировкой ставятся три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них.

**11 Назначение обманных действий:**

А) Нейтрализация защиты противника;

Б) Напугать противника;

В) Подавление противника.

**12. Психическая атака нужна для того чтобы:**

 А) Репетиций перед зеркалом;

 Б) Подавление противника взглядом, выкриком и т.д.;

 В) Провоцирование на неподготовленную атаку.

**13. Что такое первая помощь:**

А) Комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего;

Б) Прикладывание к носу ваты, смоченной нашатырным спиртом;

В) Воздействие на пострадавшего с помощью специального технического оборудования.

**14. Кубок Оямы – Открытый Международный турнир, проводимый в абсолютной весовой категории – посвященый памяти М. Оямы состоялся впервые в:** А) 1994году;\* Б) 1995 год, В) 1993 год.

**15. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:**

А) ВАДА ( WADA) Б) ПУСАДА В)РУСАДА

**16. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?**

А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами

Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами

В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России

**Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся киокусинкай в УТГ– 4-5 года обучения**

**Ф.И. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. При длительной мышечной работе значительной интенсивности «мертвая точка» и «второе дыхание» могут возникнуть и чередоваться:**

А) Один раз; Б) Не более двух раз; В) Неоднократно.

 **2. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека:**

 А) Активный отдых, дыхательная гимнастика;

 Б) Алкоголизм, табакокурение, наркомания;

 В) Двигательная активность.

 **3. Результатом деятельности физической культуры является:**

 А) Достижение высоких спортивных результатов;

 Б) Физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков;

 В) Достижение здоровья.

 **4. Физическими упражнениями называются:**

 А) Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности нагрузки;

 Б) Движения, выполняемые на уроках физкультуры;

 В) Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

 **5. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека при котором:**

 А) Человек обладает высокой работоспособностью;

 Б) Человек быстро восстанавливается после физически и психических нагрузок;

 В) Наблюдается все перечисленное.

 **6. Выберите упражнение для улучшения кровообращения в нижней части туловища и ног:**

 А) Вращение головы с закрытыми глазами в течении 10 секунд в левую, правую стороны;

 Б) Наклон вперед к левой ноге, сгибая правую;

 В) Сгибание и разгибание рук.

**7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:** А) Эластичностью

Б) Гибкостью;

В) Растяжкой.

**8. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

А) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

Б) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

В) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

**9. Самоконтроль это:**

А) Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Б) Планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся;

В) Экспресс – оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

 **10. За что М. Ояма назвал истинным Чемпионом Ш. Матцуи:**

 А) Научился контролировать соперника;

 Б) Выигрывал турниры 3 года подряд;

 В) Был любимым учеником.

 **11. Главное отличие стиля «Киокусинкай» от других стилей:**

 А) Общество абсолютной истины;

 Б) Наличие супер-теста (бой со ста меняющимися противниками);

 В) Непрерывность познания мастерства.

 **12. В каком году официально была зарегистрирована Международная организация каратэ:**

 А) 1962; Б) 1963; В) 1964.

 **13.С какого года начинают проходить Чемпионаты Мира среди мужчин?**

 А) 1974; Б) 1975; В) 1976.

 **14. В философском значении «Кихон» - это:**

 А) Ступени мастерства, поднимаясь по которым ученик идет по пути бесконечного совершенствования техники;

 Б) Выполнение различных элементов техники;

 В) Свободный поединок.

**15. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это**

 **свидетельствует, что нагрузка:**

 А) Мала и следует увеличить;

 Б) Переносится организмом относительно легко;

 В) Достаточно большая, но ее можно повторить

**16. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:**

А) ВАДА ( WADA) Б) ПУСАДА В) РУСАДА

**17. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?**

А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами

Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами

В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России