

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Ф.И.О. Слушателя-----

1. Удержание – это прием борьбы, при котором:
  - атакующий удерживает соперника в положении на животе;
  - атакующий проводит рычаг локтя;
  - атакующий удерживает соперника в положении лежа на спине;
  - атакующий удерживает соперника в положении лежа на боку.
2. К запрещенным правилами борьбы самбо приемам относятся:
  - удары любыми частями тела по сопернику;
  - выкручивание суставов;
  - падение на атакуемого всем телом;
  - захват соперника за кисти и пальцы;
  - проведение удушающих приемов;
  - все ответы правильные.
3. Чистая победа присуждается при успешном проведении:
  - болевого приема;
  - броска, при котором атакующий упал, соперник приземлился на спину;
  - удержания;
  - переворота.
4. Болевой прием считается выполненным когда:
  - соперник выполнил сдачу постукиванием об ковер или соперника;
  - когда атакующий взял захват;
  - когда соперник ушел от выполнения болевого;
  - когда атакующий лег на соперника.
5. К оцениваемым техническим действиям в борьбе самбо относятся:
  - броски;
  - захваты;
  - перевороты;
  - передвижения по коврику.
6. Как расшифровывается самбо?
  - самооборона без оружия;
  - самооборона без ответственности;
  - самостоятельная борьба с противником;
  - самооборона без результата.
7. Уклонением от борьбы считается:
  - постоянная атака с реализацией технических приемов;
  - самостоятельный выход за пределы ковра во время борьбы стоя;
  - проведение болевых приемов;
  - проведение удержаний.
8. Кто основатели системы самбо?

- Дзигоро Кано, Джеки Чан;
- Брюс Ли, Морихей Уесиба;
- Ощепков, Спиридонов, Харлампиев;
- Поддубный, Емельяненко.

9. Страна происхождения системы самбо?

- Россия;
- Украина;
- Беларусь;
- СССР.

10. Какая техника разрешена к применению на соревнованиях по борьбе самбо?

- Броски, удержания, болевые приемы;
- Броски, болевые приемы, удары руками;
- Броски, болевые приемы, удушающие приемы;
- Броски, удары руками, удары ногами.

11. С каких технических элементов необходимо начинать обучение самбо?

- Обучение захватам;
- Обучение самообороне;
- Обучение броскам;
- Обучение удержаниям.

12. Какое необходимо выполнить базовое движение для правильного проведения броска передняя подножка?

- Отворот;
- Прогиб;
- Наклон;
- Приседание.

13. Какое необходимо выполнить базовое движение для правильного проведения броска задняя подножка?

- Отворот;
- Прогиб;
- Наклон;
- Приседание.

14. Сколько баллов может заработать спортсмен за удержание в течение одного поединка:

- 4;
- 1;
- 15;
- 7.

15. Почему нельзя бросать партнера или соперника на голову:

- может привести к травмам позвоночника атакуемого;

- атакуемый может уйти от броска;
- атакуемый приземлится на стопы;
- атакуемый приземлится на бок.

16. Как называется куртка самбиста:

- кимоно;
- самбовка;
- дзюдоги;
- манжета.

17. Каким способом приветствуют друг друга самбисты:

- пожатием руки;
- словом «товарищ»;
- похлопыванием по плечу;
- обнимают друг друга.

18. Как называется обувь самбиста:

- кроссовки;
- носки;
- борцовки;
- кеды.

19. Длительность поединка для юношей (девушек):

- 4 минуты;
- 1 минута;
- 2 минуты;
- 8 минут.

20. Длительность поединка для подростков (мальчики, девочки):

- 7 минуты;
- 1 минута;
- 3 минуты;
- 8 минут.

**Уважаемые слушатели, вам необходимо ответить на 20 вопросов, выбрать правильный ответ и отправить скан на электронную почту.**

**[fpk.kgufkst@mail.ru](mailto:fpk.kgufkst@mail.ru)**

**Спасибо**