Итоговая аттестация по вин чун кунг фу
2019/2020 уч.г.

1. Цель аттестации: выявления уровня сформированных специальных знаний, умений, навыков по итогам учебного года.

2. Форма проведения: тест и практическая часть.

3. Время проведения: 45 минут

Этапы проведения работы:

а) прочтение заданий - 2 минуты

б) выполнение заданий – 15 минут

в) практическая часть - 28 минут

Тестовые вопросы:

1. Сколько упражнений входит в комплекс ***суставная гимнастика***:

   а) 12; б) 7; в) 15.

2. Какие упражнения относятся к комплексу ***суставная гимнастика***:

   а) отжимания**; б) вращение головой; в) наклоны на 6 счетов**; **г) прокачка колен**

3. К чему относится упражнение ***3 удара в положении лежа***:

   а) силовые упражнения; б) упражнения на растяжку**;** в) техника ударов.

4. Сколько основных уровней выделяют для ***прямого удара***:

   а) 5; б) 2; **в) 3.**

5. Как называется расстояние между бойцами во время парной работы:

   а) дистанция, б) промежуток, в) участок.

6. Для чего нужны ***лапы***:

а) для тренировки скорости удара; **б) для отработки точности удара**, в) для тренировки силы удара;

7. Какие виды дистанций между бойцами вы знаете:

а) ближняя, б) средняя, в) прыжка, г) короткая; **д) дальняя**.

8. Для чего используется ***скакалка:***

а) тренировки дистанции, б)тренировки ударов руками, в**) для тренировки ног (выносливости, координации)**.

9. Где зародился ***Вин Чун***:

а) Турция, **б) Китай**, в) Россия.

10. Для чего нужны ***силовые упражнения***:

Практическая работа:

1) Выполнение прямого удара на воздух с шагом, подшагом задней ноги – по 30 каждой рукой на каждую ногу.
2) Выполнение поворотов с тремя ударами (связки: прямой 3 раза, прямой-прямой-боковой, прямой-снизу вверх-короткий в живот) - по 20 поворотов на каждую связку
3) Отжимания на кулаках, пальцах, ладонях – по 20 раз
4) Приседания – 20 раз
5) Локти-колени – 20 раз
6) Выпрыгивания – 10 раз