

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

## **Рабочая программа дисциплины**

### **К.М.07.01.09 Теория и методика обучения единоборствам**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

### **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

### **Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2022**

Новокузнецк 2024

## Содержание

1. Цель дисциплины.....	3
1.1. Формируемые компетенции.....	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций.....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине.....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	5
3.1 Учебно-тематический план.....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	7
5.1. Учебная литература.....	7
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины....	8
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	9
6. Иные сведения и (или) материалы.....	9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....	9
6.2. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации	9

## 1. Цель дисциплины.

Целью изучения дисциплины К.М.07.01.09 «Теория и методика обучения единоборствам» является овладению обучающимися методике проведения учебно-тренировочных занятий по единоборствам.

Основные задачи освоения дисциплины:

- изучение общих вопросов о месте и значении единоборств как средства физической культуры в системе физического воспитания;
- освоение методики преподавания единоборств, связанной с обучением, начальной тренировкой в различных звеньях физического воспитания;
- научить организовывать работу по единоборствам в массовом физкультурно-оздоровительном движении;
- овладеть техникой до устойчивого умения;
- формирование навыков организации и проведения спортивных соревнований, спортивных праздников.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ОПК-8.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональная	Контроль и оценка формирования образовательных результатов	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	К.М.03.01 Возрастная анатомия и физиология К.М.04.01 Педагогика К.М.04.02 Психология К.М.04.05(П) Психолого-педагогическая практика К.М.07.01.01 Динамическая анатомия К.М.07.01.02 Теория и методика обучения плаванию К.М.07.01.03 Теория и методика обучения гимнастике К.М.07.01.04 Спортивная биохимия К.М.07.01.05 Спортивная физиология К.М.07.01.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики К.М.07.01.07 Биомеханика и спортивная метрология К.М.07.01.08 Теория и методика обуче-

		<p>ния спортивным играм</p> <p><b>К.М.07.01.09 Теория и методика обучения единоборствам</b></p> <p>К.М.07.01.10 Теория и методика обучения спортивным танцам</p> <p>К.М.07.01.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование</p> <p>К.М.08.01.06 Теория соревновательной деятельности</p> <p>К.М.08.01.07 Возрастные основы здоровья</p> <p>К.М.08.01.11 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре и спорте</p> <p>К.М.09.01(У) Технологическая практика. Спортивные игры</p> <p>К.М.09.02(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка</p> <p>К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа</p> <p>К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа</p> <p>К.М.09.08(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки</p> <p>К.М.09.09(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования.</p>
--	--	--

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p>ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.</p> <p>ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные научные знания в т.ч. в предметной области.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся;</li> <li>- осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>методами научно-педагогического исследования в предметной области;</li> </ul>

		- методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.
--	--	--

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоёмкость дисциплины	144
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	40
Аудиторная работа (всего):	40
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	30
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	68
4. Промежуточная аттестация обучающегося	36 (семестр 7 – экзамен)

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	История становления единоборств.	8	2	2	4	УО, ПР-1
2.	Развитие единоборств в современном мире. Терминология в единоборствах.	24	2	6	16	УО, ПР-1
3.	Техника и тактика единоборств. Методика развития физических качеств в единоборствах.	24	2	6	16	УО, ПР-1
4.	Особенности построения учебно-тренировочного процесса в единоборствах. Технологии обучения двигатель-	26	2	8	16	УО, ПР-1

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

	ным действиям.					
5.	Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств.	26	2	8	16	УО, ПР-1
	Промежуточная аттестация.	36				УО-4
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>68</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	История становления единоборств.	История развития единоборств. Развитие единоборств с древнейших времен до настоящего времени. Олимпийские, международные и национальные виды единоборств. Термины в восточных единоборствах.
2.	Развитие единоборств в современном мире. Терминология в единоборствах.	Виды единоборств. Западные виды единоборств. Виды единоборств Кореи и Юго-восточной Азии. Китайские единоборства. Японские единоборства.
3.	Техника и тактика единоборств. Методика развития физических качеств в единоборствах.	Определение понятий «техника», «прием», «защита» и т.д. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена. Техника как идеальная модель соревновательных действий.
4.	Особенности построения учебно-тренировочного процесса в единоборствах. Технологии обучения двигательным действиям.	Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
5.	Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств.	Структура соревнований по единоборствам в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Особенности правил соревнований по различным видам единоборств. Методика судейства.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	История становления единоборств.	Знания, умения и навыки в области единоборств и их место в структуре деятельности педагога по физкультуре и спорту. Основные понятия и терминология единоборств.
2.	Развитие единоборств в современном мире. Терминология в единоборствах.	Характеристика различных видов единоборств как эффективного средства физического воспитания. Новые виды единоборств в системе физкультурно-спортивной работы. Характеристика различных видов единоборств, их место в системе физкультурно-спортивной работы.
3.	Техника и тактика единоборств. Методика развития физических качеств в единоборствах.	Тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка. Техника и тактика единоборств, борьба в стойке и в партере. Обучение базовой ударной технике руками, локтем: удары, защитные комбинации, контрдействия. Обучение базовой ударной технике ногами, коленом: удары, защитные комбинации, контрдействия. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски. Методы и средства обучения приемам.
4.	Особенности построения учебно-тренировочного процесса в единоборствах. Технологии обучения двигательным действиям.	Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах. Обучение тактике единоборств. Циклический характер структуры тренировочного процесса: малые (микро-), средние (мезо-), большие (макро-) циклы.
5.	Организация и проведение	Основные принципы правил соревнований в тхэквондо, кикбоксинге, каратэ-до, рукопашный бой. Организация соревнований, документы

соревнований в различных видах единоборств.	для проведения соревнований.
---	------------------------------

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (8 лекций)	2 балла – посещение одного лекционного занятия.	2-16
		Практические занятия (17 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	34-51
		Тест (3 теста)	За один тест: 5 баллов (51 - 65% правильных ответов) 8 баллов (66 - 84% правильных ответов) 11 баллов (85 - 100% правильных ответов)	15-33
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации (экзамен)</b>				<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

#### 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

##### 5.1. Учебная литература.

*Основная учебная литература:*

1. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 183 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-08900-4. – URL: <https://biblio-online.ru/book/karate-426681>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 264 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-05910-6. – URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba-441593>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

*Дополнительная учебная литература:*

1. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка : 10-11 классы : учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2003. – 183, [1] с. : ил. – (Основы безопасности жизнедеятельности). – Библиогр.: с. 182. – ISBN 5305000335. – Текст : непосредственный

2. Матушак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы : учебное пособие / П. Ф. Матушак. – Электронные текстовые данные. – Москва : ИНФРА-М, 2011. – 292 с. ISBN 978-5-16-004421-7. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/206099>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины..

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<p><b>218</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий лекционного типа;</li> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> стационарное - компьютер преподавателя, экран, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<p><b>126</b> Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).</p> <p><b>Оборудование:</b> мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<p><b>115</b> Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b> специализированное оборудование для тренажерного зала (стойки, блины и т.д.), тренажерный комплекс силовой «VMG-4700C» в комплекте: «Бицепс», «Добрыня», «Жим», штанги тренировочные, гири, гантели, устройство для снятия показаний динамического равновесия.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	<b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов:	654041, Кемеровская область -



<p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	<p>Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
--	--

### **5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Информационный сайт «SuperKarateRU» <https://superkarate.ru/>

### **6. Иные сведения и (или) материалы.**

#### **6.1. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации**

1. Общая характеристика техники движения и ее значение для становления мастерства спортсмена.
2. Техника как идеальная модель соревновательных действий.
3. Удельный вес технической подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
4. Технический арсенал и закономерности его формирования.
5. Определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов.
6. Индивидуальная техника.
7. Биомеханический анализ техники: площадь опоры, ОЦТ, угол устойчивости.
8. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы).
9. Понятие о рациональной технике как основе предупреждения травматизма в единоборствах.
10. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой.
11. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски.
12. Методы и средства обучения приемам.
13. Основные принципы обучения технике единоборств.
14. Общие организационные приемы при обучении.
15. Принцип последовательности: показ упражнения в целом, рассказ, выполнение с разделением; выполнение в целом; выполнение в парах; на снарядах.
16. Принцип постепенного нарастания и снижения кривой нагрузки урока.
17. Методика обучения технике ударов руками, ногами, стойкам, передвижениям, захватам, броскам, удержанию и защитным действиям.
18. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.
19. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов.
20. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка.

21. Тактика соревнований и ее варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Составление тактического плана соревнования.
22. Тактика поединка и ее разновидности. Составление тактического плана поединка.
23. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях.
24. Цель и задачи тактической подготовки в единоборствах.
25. Управление процессом тактической подготовки.
26. Средства и методы контроля тактической подготовленности спортсмена-единоборца.
27. Методы совершенствования тактической подготовленности единоборцев.
28. Тактическое мышление спортсмена-единоборца (формирование и совершенствование тактического мышления).
29. Организация и проведение соревнований по единоборствам (на примере какого-либо вида).
30. Судейство в единоборствах.

## 6.2. Тестовые задания

1. Что относится к понятию «традиционные виды единоборств»:
  - а) Получившие развитие в последнее десятилетие
  - б) Входящие в олимпийские игры
  - в) *Существующие сотни лет и более*
  - г) Использующие старинные методы подготовки
2. Спортивные единоборства это:
  - а) Наиболее эффективные способы выведения противника из строя
  - б) Практика ведения поединка с несколькими противниками или группы против группы
  - в) *Поединки, где только два противника и есть правила*
  - г) Системы уличной самообороны и выживания
3. Цель уличной самозащиты или самообороны:
  - а) Доказать судьям и зрителям свое превосходство над соперником
  - б) *Причинить боль, травмировать, искалечить нападающего*
  - в) Заработать славу и деньги
  - г) Повысить собственную самооценку
4. Формальные упражнения в единоборствах (ката, таолу, пумсэ) являются:
  - а) *Медленным, трудоемким и надежным способом подготовки к реальному бою*
  - б) Ритуальными схематическими движениями
  - в) Устаревшими и отдающими дань древности, традициями
5. К отечественным видам единоборств относятся:
  - а) *Самбо*
  - б) Кэтч
  - в) Фиана
  - г) Сават
6. Основоположником традиционного каратэ сэнъэ является:
  - а) Джон Кари
  - б) *Тадеуш Касьянов*
  - в) Масутацу Ояма
  - г) Сунь Ли

7. Кто является родоначальником самбо:
- а) Харлампиев
  - б) *Стиридонов*
  - в) Кадочников
8. Родиной бокса является:
- а) Голландия
  - б) *Англия*
  - в) Франция
  - г) США
  - д) Испания
9. В каком году были созданы самые первые правила боксерских соревнований:
- а) 1681
  - б) 1719
  - в) *1743*
  - г) 1904
10. Джиткундо, это:
- а) Религиозно-философское учение
  - б) Традиционная восточная оздоровительная система
  - в) *Система подготовки к возможным уличным схваткам*
  - г) Медитативно-дыхательная гимнастика
11. Создателем джиткундо является:
- а) *Брюс Ли*
  - б) Пол Вэник
  - в) Ден Иносанто
  - г) Сунь Бинь
12. Какие технические действия запрещены в кик-боксинге:
- а) Удары руками в голову
  - б) Удары ногами по ногам
  - в) *Борьба в партере*
13. Традиционным французским видом единоборства является:
- а) Берсилат
  - б) *Сават*
  - в) Кик-боксинг
  - г) Шут-файтинг
14. Синонимом какого китайского единоборства является вин чун:
- а) *Юнчуньцюань*
  - б) Дяньсюэ
  - в) Чанцюань
  - г) Саньда
15. Синьи-цюань переводится как:
- а) *Кулак формы-мысли, кулак формы-образа*
  - б) Школа южного стиля
  - в) Школа северного стиля
16. К каким понятиям китайской космогонии восходит название единоборства Тайцзи-цюань:
- а) *«Великий предел»*

- б) «Путь востока»
- в) «Великий закон»
- г) «Китайская стратегия»

17. Основателем монастыря Суншань Шаолинь является:

- а) Путидамо
- б) Цзююань
- в) Со Досин
- г) Фууй

18. Ориентировочное соотношение технических действий выполняемых в тхэквондо руками и ногами:

- а) 50х50
- б) 70х30
- в) 80х20
- г) 30х70

19. В каком году была создана первая международная федерация тхэквондо:

- а) 1946
- б) 1953
- в) 1960
- г) 1966

20. Какой вид единоборства явился родоначальником хапкидо:

- а) Сетокан-рю
- б) Дайто-рю дзю-дзюцу
- в) Кёкусин-рю
- г) Рюкю кэмпо

21. Как переводится название одной из пяти «главных» школ японского каратэ сетокан-рю:

- а) Школа «Сосны и Волны»
- б) Школа «Поднимающейся волны»
- в) Школа «Сосны растущей над обрывом»
- г) Школа «Великой волны»

22. Создателем сётокан-рю является:

- а) Морихэй Уэсиба
- б) Джигоро Кано
- в) Фунакоси Гитин
- г) Хигаонна Санрё

23. Основателем годзю-рю каратэ является:

- а) Мияги Годзюн
- б) Арагаки Рюко
- в) Киёда Дзюхацу
- г) Мабуни Кэнва

24. Какой ветви годзю-рю никогда не существовало:

- а) Японской
- б) Окинавской
- в) Американской
- г) Гавайской

25. Кто является создателем кёкусинкай каратэ:

- а) Ямагути Гоген

- б) *Масутацу Ояма*
  - в) Сато Кацуаки
  - г) Мацуи Акиёси
  - д) Рояма Хацуо
26. Что всегда отсутствовало в кудо:
- а) Борьба
  - б) Ударная техника
  - в) *Ката*
27. Родоначальником какого вида единоборств не является дзю-дзюцу:
- а) Дзюдо
  - б) *Кэндо*
  - в) Айкидо
  - г) Самбо
28. Какой характерной особенностью дзю-дзюцу на протяжении более чем 300 лет было:
- а) Данное направление единоборства изучалось всеми желающими
  - б) *Его культивировали исключительно клановые школы самурайского происхождения*
  - в) Им занимались исключительно простолюдины
29. В какой период времени было создано дзю-до:
- а) 1877 – 1879 гг.
  - б) 1881 – 1882 гг.
  - в) *1882 – 1887 гг.*
  - г) 1889 – 1892 гг.
30. Создателем дзю-до является:
- а) Фукуда Хатиноскэ
  - б) *Кано Дзигоро*
  - в) Икубо Цунэтоси
  - г) Исо Масатомо
31. Кэн-дзюцу – это:
- а) Искусство владения длинным шестом
  - б) Искусство владения коротким шестом
  - в) *Искусство владения мечом*
  - г) Искусство владения саи
32. Как переводится название восточного единоборства «Айки-до»:
- а) Мягкий стиль
  - б) Гармония и ци
  - в) *Путь соединения энергий*
  - г) Учение о вечном круговороте
  - д) Школа Великого источника
34. Основателем какого стиля был Оцука Хиронори:
- а) Араки-рю
  - б) Госоку-рю
  - в) Синсю-рю
  - г) *Вадо-рю*
  - д) Кито-рю
35. Самым величайшим фехтовальщиком Японии является:
- а) *Миямото Мусаси*

- б) Цукахара Бокудэн
- в) Камиидзуми Хидэцуна
- г) Ямада Хэйдзаэмон Котоку

*Составитель:* Похоруков О.Ю., доцент кафедры ФКС, к.п.н.