

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 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.07.01.10 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 **2024**

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.	6
3.1 Учебно-тематический план.	6
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.	8
5.1. Учебная литература.....	8
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.07.01.10 «Теория и методика обучения единоборствам» является овладению обучающимися методики 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; ПК-1.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональная	Научные основы педагогической деятельности	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. ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки.	Б1.О.02.02 Теория обучения и воспитания Б1.О.02.03 Социальная педагогика Б1.О.03.01 Общая психология Б1.О.03.02 Возрастная психология Б1.О.03.04 Социальная психология Б1.О.04 Динамическая анатомия Б1.О.10 Спортивная биохимия Б1.О.11 Спортивная физиология Б1.О.12 Биомеханика и спортивная метрология Б1.О.13.01 Теория и методика обучения плаванию Б1.О.13.03 Теория и методика обучения гимнастике Б1.О.13.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики Б1.О.13.07 Теория и методика обучения единоборствам Б1.О.13.09 Теория и методика обучения спортивным играм Б1.О.13.10 Теория и методика обучения

		спортивным танцам Б1.О.13.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.14.01 Адаптивная физическая культура Б1.О.14.07 Возрастные основы здоровья Б1.О.14.11 Теория соревновательной деятельности Б2.О.04(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка Б2.О.05(П) Психолого-педагогическая практика Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа Б2.О.10(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки Б2.О.11(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования
--	--	---

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.	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. ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки.	Знает: – специальные научные знания в т.ч. в предметной области. Умеет: – осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся; – осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоённому профилю (профилям) подготовки. Владеет: – методами научно-педагогического исследования в предметной области; – методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические уме-	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура. ПК-1.2. Умеет осуществлять	Знает: – научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета.

ния и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач	отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00. ПК–1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	–методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура». Умеет: –использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки; –применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. – решать научно–исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний. Владеет; – способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области «Физическая культура»; – способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки. –способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.
---	--	---

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	108
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	42
Аудиторная работа (всего):	42
в том числе:	
лекции	2
практические занятия, семинары	40
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)	66
4. Промежуточная аттестация обучающегося	(семестр 7 – зачет)

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 трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы теку- щего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	История становления единоборств.	18	2	2	2	УО, ПР-1
2.	Развитие единоборств в современном ми- ре. Терминология в единоборствах.	30	2	2	14	УО, ПР-1
3.	Техника и тактика единоборств. Методика развития физических качеств в единобор- ствах.	32	2	20	16	УО, ПР-1
4.	Особенности построения учебно- тренировочного процесса в единобор- ствах. Технологии обучения двигатель- ным действиям.	32	2	10	14	УО, ПР-1
5.	Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств.	32	2	2	16	УО, ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-4
Всего:		108	2	40	66	

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 мастера спорта. Техника как идеальная модель соревновательных действий.
4.	Особенности построения	Основные закономерности тренировки, дидактические основы трени-

	учебно-тренировочного процесса в единоборствах. Технологии обучения двигательным действиям.	ровочного 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 соревнований в различных видах единоборств.	Основные принципы правил соревнований в тхэквондо, кикбоксинге, каратэ-до, рукопашный бой. Организация соревнований, документы 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
<i>Текущая учебная работа в семестре</i>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (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	34-51

			работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	
		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
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				20-40
Суммарная оценка по дисциплине: 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 КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
-------	---	--

1.	218 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: <i>стационарное</i> - компьютер преподавателя, экран, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	115 Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: специализированное оборудование для тренажерного зала (стойки, блины и т.д.), тренажерный комплекс силовой «BMG-4700C» в комплекте: «Бицепс», «Добрыня», «Жим», штанги тренировочные, гири, гантели, устройство для снятия показаний динамического равновесия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт.). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

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) *Спиридонов*
- 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 Инсанто
- 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) Юнчунъюань
- 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) Цзюэюань
- 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 Тодзюн*
 - 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.