

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
«18» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.04.14 Теория и методика обучения единоборствам

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2025**

Лист внесения изменений

в РПД *К.М.04.14 Теория и методика обучения единоборствам*

Сведения об утверждении:

2025 год набора

На 2025 / 2026 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 10 от 18.03.2025 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 11.03.2025 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 8 от 27.02.2025 г.) зав. кафедрой А.Н. Аксенова

Содержание

1. Цель дисциплины.....	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....	4
Место дисциплины	5
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.....	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
Перечень СПБД и ИСС по дисциплине.....	9
6. Иные сведения и (или) материалы.	9
6.1. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации.....	9
6.2. Тестовые задания	10

1. Цель дисциплины.

Целью изучения дисциплины К.М.04.13 «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-3.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Знает: – методики развития физических качеств средствами различных видов спорта; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами различных видов спорта; – психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Умеет: – пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях; – оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике движений; – корректно подбирать приемы и средства для устранения ошибок при выполнении упражнений. Владеет: – навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных ре-

		жимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
--	--	---

Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Планирование, организация и контроль тренировочного и образовательного процесса» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 4 курсе в 7 семестре.

2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	144
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	44
Аудиторная работа (всего):	44
в том числе:	
лекции	6
практические занятия, семинары	38
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)	64
4. Промежуточная аттестация обучающегося	36ч. семестр 7 – экзамен

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ём- кость (всего	Трудоемкость занятий (час.)		Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной аттестации	
			Аудиторные занятия			СРС
			лекции	практич.		

¹ 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.

		час.)				успеваемости
1.	История становления единоборств.	16	2	2	12	УО, ПР-1
2.	Развитие единоборств в современном мире. Терминология в единоборствах.	16	2	2	12	УО, ПР-1
3.	Техника и тактика единоборств. Методика развития физических качеств в единоборствах.	26		14	12	УО, ПР-1
4.	Особенности построения учебно-тренировочного процесса в единоборствах. Технологии обучения двигательным действиям.	26		14	12	УО, ПР-1
5.	Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств.	24	2	10	12	УО, ПР-1
	Промежуточная аттестация.	36				УО-4
Всего:		144	6	38	64	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 4 – 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 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 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 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная ра-бота (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	60	Лекционные занятия (3 занятия)	2 балла – посещение одного лекцион-ного занятия.	2-6
		Практические заня-тия (21 занятие)	1 балла – посещение одного практиче-ского занятия и выполнение работы на 51-65% 2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в ра-боту всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	21-42
		Тестирование	2 баллов (51-65% правильных ответов) 3 баллов (66-85% правильных ответов) 4 баллов (86-100% правильных отве-тов)	2-4
		Устный опрос (2 темы)	За одну тему: 3 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 4 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обяза-тельной литературой и современными пуб-ликациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	6-8
Итого по текущей работе в семестре:				31 - 60
Промежуточная аттестация				
Промежу-точная атте-стация (экза-мен)	40	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации:				20-40
Суммарная оценка по дисциплине:				51-100

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 сублицензионному договору № 1212/КМР 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.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	Учебно-наглядные пособия.	
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 сублицензионному 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 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) *Юнчуньюань*

- 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) Фуюй

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.