

Код компетенции - ОПК-3

Формулировка – 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.

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию – Б1.О.04.10 Единоборства

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Основателем Дзюдо является:

- 1) Морихэй Уэсиба
- 2) Василий Ощепков
- 3) Дзигоро Кано
- 4) Фунакоши Гитин

2. Год основания дзюдо

- 1) 1900
- 2) 1905
- 3) 1770
- 4) 1882

3. Первым из русских пропагандистов дзюдо стал :

- 1) Василий Ощепков
- 2) Михаил Андреев
- 3) Сергей Степанов
- 4) Иван Поддубный

4. Как называется костюм для занятий в дзюдо:

- 1) Катана
- 2) Татами
- 3) Дзюдоги
- 4) Сари

Задания на установление последовательности

1. Укажите рациональную последовательность при изучении технических действий в партере

- 1) удержания
- 2) болевые приемы

2. Укажите рациональную последовательность при изучении бросков

- 1) задняя подножка
- 2) подхват под одну ногу

3. Укажите рациональную последовательность выполнения технических действий в стойке

- 1) бросок
- 2) контроль
- 3) выведение из равновесия
- 4) захват

4. Установите последовательность оценок в соревнованиях по дзюдо от минимальной оценки к максимальной:

- 1) вадза-ари
- 2) юко
- 3) иппон

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие.

| | |
|---------------------|---|
| 1. удержание сбоку | А.техническое действие в положении лежа |
| 2. боковая подсечка | Б.техническое действие в положении стоя |

2. Установите соответствие

| | |
|------------------------|---|
| 1. переворот в партере | А.техническое действие в положении лежа |
| 2. угроза | Б.тактическое действие |

3. Установите соответствие

| | |
|------------|------------------------|
| 1. Кодокан | А. Путь гибкости |
| 2. Дзюдо | Б. Дом постижения пути |

4. Установите соответствие

| | |
|-------------|---|
| 1. Подсечка | А. Бросок, при котором атакующий борец ставит свою ногу сзади, сбоку или спереди ног противника |
| 2. Подножка | Б. Бросок, заключающийся в резком подбиве ноги (ног) соперника |

Задания открытого типа

1. Совокупность рациональных, разрешённых правилами действий борца (атакующих приёмов, защит и контрприёмов), применяемых для достижения победы, - это...

2. Распределение всех приёмов по группам в соответствии с общим для каждой группы признаком называется...

Ключ

| № | ответ | № | ответ | № | ответ |
|--|-------|--|-------|--------------------------------------|-------|
| Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа | | Задания на установление последовательности | | Задания на установление соответствия | |

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------|----------|------|----------|------|
| 1 | 3 | 1 | 12 | 1 | 1А2Б |
| 2 | 4 | 2 | 12 | 2 | 1А2Б |
| 3 | 1 | 3 | 4312 | 3 | 1Б2А |
| 4 | 3 | 4 | 213 | 4 | 1Б2А |
| Задания открытого типа | | | | | |
| 1 | техника | | | | |
| 2 | классификация | | | | |

Код компетенции - ОПК-5

Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию –
Б1.О.04.10 Единоборства

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Какое из единоборств зародилось в нашей стране?
 - 1) дзюдо
 - 2) греко-римская борьба
 - 3) самбо
 - 4) бокс
2. Год официального признания самбо...
 - 1) 1946
 - 2) 1924
 - 3) 1938
 - 4) 1931
3. Один из основателей самбо, имевший второй дан по дзюдо...
 - 1) Феликс Дзержинский
 - 2) Василий Ощепков
 - 3) Иван Махортов
 - 4) Александр Петров
4. Самый титулованный тренер по самбо за всю его историю – «Профессор самбо»...
 - 1) Якуб Коблев
 - 2) Валерий Востриков
 - 3) Тамерлан Тменов
 - 4) Евгений Чумаков
5. Первый чемпионат СССР по самбо состоялся...
 - 1) в 1935 в Минске
 - 2) в 1939 в Ленинграде
 - 3) в 1940 в Москве
 - 4) в 1926 в Риге
6. Первый чемпионат мира по самбо состоялся...
 - 1) в 1973 году в Тегеране
 - 2) в 1974 году в Улан-Баторе
 - 3) в 1950 году в Москве
 - 4) в 1966 году в Киеве
7. Самбисты завоевавшие первые для СССР бронзовые награды по дзюдо на Олимпийских играх в Токио в 1964 г...
 - 1) Арон Боголюбов и Григорий Веричев
 - 2) Шота Чочишвили, Назим Гусейнов, Николай Курбаев

- 3) Владимир Невзоров и Анзор Кикнадзе
- 4) Арон Боголюбов, Олег Степанов, Анзор Кикнадзе, Парнаоз Чиквиладзе

8. Основатель московской школы «Самбо – 70»...

- 1) Ренат Лайшев
- 2) Павел Фунтиков
- 3) Александр Михайлин
- 4) Давид Рудман

9. Когда была создана международная федерация самбо и кто стал ее первым руководителем?

- 1) в 1951 году, Жак Рогге
- 2) в 1950 году, Геннадий Калеткин
- 3) в 1984 году, Фернандо Компте
- 4) в 1947 году, Иван Меркулов

10. Политик имеющий звание мастера спорта СССР по самбо...

- 1) Владимир Путин
- 2) Дмитрий Медведев
- 3) Геннадий Зюганов
- 4) Сергей Шойгу

Задания на установление последовательности

1. Укажите последовательность зарождения единоборств

- 1) дзюдо
- 2) самбо

2. Укажите последовательность зарождения единоборств

- 1) каратэ
- 2) айкидо

3. Укажите последовательность зарождения единоборств

- 1) сумо
- 2) бокс

4. Укажите последовательность зарождения единоборств

- 1) дзюдзюцу
- 2) армейский рукопашный бой

5. Укажите последовательность в получении соответствующего пояса в восточных единоборствах

- 1) белый
- 2) черный

6. Укажите последовательность победы на Олимпийских играх отечественных дзюдоистов

- 1) В. Невзоров
- 2) Ш. Чочишвили

7. Укажите последовательность победы на Олимпийских играх отечественных дзюдоистов

- 1) В. Невзоров
- 2) Н. Солодухин

8. Укажите последовательность победы на Олимпийских играх отечественных дзюдоистов

1. В. Невзоров
2. Ш. Хабарели

9. Укажите последовательность победы на Олимпийских играх отечественных дзюдоистов

- 1) А. Галстян
- 2) Б. Мудранов

10. Укажите последовательность победы на Олимпийских играх отечественных дзюдоистов

- 1) Х. Халмурзаев
- 2) М. Исаев

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие

| | |
|-----------|------------------------|
| 1. самбо | А. зародилось в СССР |
| 2. айкидо | Б. зародилось в Японии |

2. Установите соответствие

| | |
|--------------|------------------------|
| 1. сумо | А. зародилось в Корее |
| 2. тхэквондо | Б. зародилось в Японии |

3. Установите соответствие

| | |
|-------------|------------------------|
| 1. бокс | А. зародился в Англии |
| 2. дзюдзюцу | Б. зародилось в Японии |

4. Установите соответствие

| | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. бокс | А. зародился в Англии |
| 2. вольная борьба | Б. зародилась в США |

5. Установите соответствие

| | |
|-----------|------------------------|
| 1. ушу | А. зародилось в Китае |
| 2. карате | Б. зародилось в Японии |

6. Установите соответствие

| | |
|-----------|--------------------------|
| 1. айкидо | А. зародилось в Бразилии |
|-----------|--------------------------|

| | |
|-------------|-----------------------|
| 2. капуэйра | Б.зародилось в Японии |
|-------------|-----------------------|

7. Установите соответствие

| | |
|------------|------------------------|
| 1. чидаоба | А.зародилось в Армении |
| 2. кох | Б.зародилось в Грузии |

8. Установите соответствие

| | |
|------------|------------------------------------|
| 1. в самбо | А.разрешены удушающие приемы |
| 2. в дзюдо | Б.разрешены болевые приемы на ноги |

9. Установите соответствие

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. вольная борьба | А.разрешены броски |
| 2. бокс | Б.разрешены удары руками |

10. Установите соответствие

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. вольная борьба | А.разрешены броски с захватом ног |
| 2. греко-римская борьба | Б.запрещены броски с захватом ног |

Задания открытого типа

1. Гуштунгири зародилось в
2. Борьба в не схватку зародилась в
- 3.Гюлеш зародилось в
4. Хапсагай зародилось в
5. Основатель самбо...
6. Основатель дзюдо...
7. Основатель айкидо...
8. Более раннее название греко-римской борьбы
9. Российский борец начала XX века прозванный «Чемпион чемпионов»
10. Российский борец, боец смешанного стиля начала XXI века прозванный «Последним императором»

Ключ

| № | ответ | № | ответ | № | ответ |
|---|-------|---|-------|---|-------|
| Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа | | Задания на установление последовательности | | Задания на установление соответствия | |
| 1 | 3 | 1 | 12 | 1 | 1А2Б |
| 2 | 3 | 2 | 12 | 2 | 1Б2А |
| 3 | 2 | 3 | 12 | 3 | 1А2Б |
| 4 | 4 | 4 | 12 | 4 | 1А2Б |

| | | | | | |
|-------------------------------|--------------|-----------|----|-----------|------|
| 5 | 2 | 5 | 12 | 5 | 1Б2А |
| 6 | 1 | 6 | 21 | 6 | 1Б2А |
| 7 | 4 | 7 | 12 | 7 | 1Б2А |
| 8 | 4 | 8 | 12 | 8 | 1Б2А |
| 9 | 3 | 9 | 12 | 9 | 1А2Б |
| 10 | 1 | 10 | 21 | 10 | 1А2Б |
| Задания открытого типа | | | | | |
| 1 | Таджикистане | | | | |
| 2 | России | | | | |
| 3 | Азербайджане | | | | |
| 4 | Якутии | | | | |
| 5 | Ощепков | | | | |
| 6 | Кано | | | | |
| 7 | Уэсиба | | | | |
| 8 | классическая | | | | |
| 9 | Поддубный | | | | |
| 10 | Емельяненко | | | | |

Код компетенции - ОПК-13

Формулировка – Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию – Б1.О.04.10 Единоборства

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. За что можно получить чистую победу в самбо?
 - 1) за успешное проведение болевого приема
 - 2) за успешное проведение удержания
 - 3) за бросок на ягодицы
 - 4) за выход соперника за ковер

2. За что можно получить чистую победу в дзюдо?
 - 1) за успешное проведение удушающего приема
 - 2) за разговор соперника
 - 3) за бросок на бок
 - 4) за выход соперника за татами

3. За что можно получить чистую победу в самбо?
 - 1) за успешное проведение броска на спину, при этом атакующий остается в положении стоя
 - 2) за успешное проведение удержания

- 3) за бросок на живот
- 4) за бросок на колени

4. За что можно получить чистую победу в дзюдо?

- 1) за успешное проведение болевого приема
- 2) за бросок на колени
- 3) за бросок на бок
- 4) за выход соперника за татами

Задания на установление последовательности

1. Укажите последовательность величин оценок в дзюдо

- 1) вазаари
- 2) иппон

2. Укажите последовательность величин наказаний в дзюдо

- 1) хансокумаке
- 2) шидо

3. Укажите последовательность выхода на татами в дзюдо

- 1) борец в белом кимоно
- 2) борец в синем кимоно

4. Укажите последовательность выхода на ковер в самбо

- 1) борец в красном костюме
- 2) борец в синем костюме

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| 1. в самбо | А.разрешены болевые приемы |
| 2. в кикбоксинге | Б.разрешены удары руками и ногами |

2. Установите соответствие

| | |
|------------|------------------------------------|
| 1. в самбо | А.разрешены удушающие приемы |
| 2. в дзюдо | Б.разрешены болевые приемы на ноги |

3. Установите соответствие

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. вольная борьба | А.разрешены броски |
| 2. бокс | Б.разрешены удары руками |

4. Установите соответствие

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. вольная борьба | А.разрешены броски с захватом ног |
| 2. греко-римская борьба | Б.запрещены броски с захватом ног |

Задания открытого типа

1. В течении какого времени необходимо выполнить удержание в дзюдо, для получения чистой победы
2. В течении какого времени необходимо выполнить удержание в дзюдо, для получения оценки вазаари
3. Как в дзюдо называется удержание
4. Как в дзюдо называется атакующий спортсмен

Ключ

| № | ответ | № | ответ | № | ответ |
|---|--------------|---|--------------|---|--------------|
| Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа | | Задания на установление последовательности | | Задания на установление соответствия | |
| 1 | 1 | 1 | 12 | 1 | 1А2Б |
| 2 | 2 | 2 | 21 | 2 | 1Б2А |
| 3 | 1 | 3 | 12 | 3 | 1А2Б |
| 4 | 1 | 4 | 12 | 4 | 1А2Б |
| Задания открытого типа | | | | | |
| 1 | 20 с | | | | |
| 2 | от 10 до 19 | | | | |
| 3 | асайкоми | | | | |
| 4 | тори | | | | |

Код компетенции - ОПК-14

Формулировка – Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию – Б1.О.04.10 Единоборства

1. Процесс, направленный на обучение основам техники с последующим доведением её до совершенства, определяется как:

- 1) тактическая подготовка
- 2) техническая подготовка
- 3) технико-тактическая подготовка
- 4) тактико-техническая подготовка

2. Какой последовательности обучения необходимо отдавать предпочтение в процессе многолетней технико-тактической подготовки?

- 1) атакующие действия, контратакующие, защитные
- 2) защитные действия, атакующие, контратакующие
- 3) контратакующие, защитные, атакующие
- 4) защитные, контратакующие, атакующий

3. В чём заключается концентрический метод технической подготовки Е.М. Чумакова?

1) изучение технических действий происходит последовательно, т.е. к изучению следующего приёма переходят только тогда, когда предыдущий освоен до уровня двигательного навыка

2) изучение технических действий происходит последовательно, т.е. к изучению следующего приёма переходят только тогда, когда предыдущий освоен до уровня ознакомления

3) изучение технических действий происходит последовательно, т.е. к изучению следующего приёма переходят только тогда, когда предыдущий освоен до уровня двигательного умения

4) ознакомившись с конкретным приёмом к его изучению возвращаются через определённое время, но его освоение уже происходит в новых условиях (с другим захватом, с иным типом противника в комбинациях и т.д.)

4. Величина, характеризующая соотношение всех атак, проведённых самбистом в схватке и оценённых из них, называется...

- 1) результативностью атак
- 2) надёжностью атак
- 3) активностью атак
- 4) вариативностью атак

5. К какой величине показателя «Активность» необходимо стремиться самбисту ...

- 1) 3-4 атаки в минуту

- 2) 6-8 атак в минуту
- 3) 1-2 атаки в минуту
- 4) 5-7 атак в минуту

Задания на установление последовательности

1. Укажите рациональную последовательность при изучении способа ведения поединка

- 1) атакующий
- 2) защитный

2. Укажите рациональную последовательность при изучении технических действий в партере

- 1) удержания
- 2) удушающие приемы

3. Укажите рациональную последовательность при изучении бросков

- 1) передняя подножка
- 2) подхват под одну ногу

4. Укажите рациональную последовательность при развитии физических качеств в течении одного занятия

- 1) гибкость
- 2) силовые способности

5. Укажите рациональную последовательность при развитии физических качеств в течении одного занятия

- 1) выносливость
- 2) скорость

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между физическим качеством и способом контроля его развития

| | |
|-------------|-----------------|
| 1. гибкость | А. шпагат |
| 2. сила | Б.подъем штанги |

2. Установите соответствие между физическим качеством и способом контроля его развития

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| 1. координация | А.наклон вперед из положения стоя |
| 2. гибкость | Б.челночный бег 3х10м |

3. Установите соответствие между физическим качеством и способом контроля его развития

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. скоростно-силовые способности | А.прыжок в длину с места |
|----------------------------------|--------------------------|

| | |
|-------------|-------------------------------------|
| 2. скорость | Б.броски на скорость в течении 30 с |
|-------------|-------------------------------------|

4. Установите соответствие между физическим качеством и способом контроля его развития

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. скоростно-силовые способности | А.продолжительная схватка |
| 2. выносливость | Б.метания набивного мяча |

5. Установите соответствие между физическим качеством и способом контроля его развития

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. силовая выносливость | А.подтягивания на перекладине |
| 2. статическая выносливость | Б.удержание позы |

Задания открытого типа

1. Как называется стойка, при которой ноги борца находятся шире ширины плеч, спина прямая, ноги сильно согнуты в коленях?

2. Приём, проводимый в партере, позволяющий атакующему фиксировать атакуемого в положении спиной к ковру - это...

3. Как называется болевой приём, который заключается в воздействии на локтевой сустав путём его разгибания...

4. Действие борца, направленное на выполнение ответного приёма, называется...

5. Подбив ноги атакуемого подошвенной частью стопы, выполненный в области нижней части голени, называется...

Ключ

| № | ответ | № | ответ | № | ответ |
|---|------------|---|-------|---|-------|
| Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа | | Задания на установление последовательности | | Задания на установление соответствия | |
| 1 | 2 | 1 | 12 | 1 | 1А2Б |
| 2 | 1 | 2 | 12 | 2 | 1Б2А |
| 3 | 4 | 3 | 12 | 3 | 1А2Б |
| 4 | 2 | 4 | 21 | 4 | 1Б2А |
| 5 | 5 | 5 | 21 | 5 | 1А2Б |
| Задания открытого типа | | | | | |
| 1 | основная | | | | |
| 2 | удержание | | | | |
| 3 | рычаг | | | | |
| 4 | контрприем | | | | |
| 5 | подсечка | | | | |