

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВПО «ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, Вл. Ю. Зиамбетов

ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ И РУКОПАШНОГО
БОЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Учебно-методическое пособие

Оренбург
Издательство ОГПУ
2016

УДК [37.037+796.8](075.8)

ББК 68.9я73

3 59

Рецензенты

Г. В. Стародубцев, кандидат педагогических наук, доцент,
мастер спорта СССР

Р. Р. Юсупбаев, председатель комитета по физической культуре
и спорту г. Оренбурга, мастер спорта РФ

Рисунки **В. Ю. Зиамбетова**

Зиамбетов В. Ю.

3 59 **Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие** / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, Вл. Ю. Зиамбетов; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренб. гос. пед. ун-т». — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2016. — 100 с. : ил. ISBN 978-5-85859-631-8

В учебно-методическом пособии изложены теоретико-практические, правовые и методические основы самообороны. Представлен примерный комплекс основных приемов самообороны, позволяющий успешно освоить раздел «Профессионально-прикладная физическая культура» рабочей программы дисциплины «Физическая культура», эффективно использовать полученные знания в будущей профессиональной деятельности, а также в повседневной жизни. Книга адресована студентам высших учебных заведений, обучающимся по соответствующим направлениям подготовки и специальностям, преподавателям физической культуры.

УДК [37.037+796.8](075.8)

ББК 68.9я73

ISBN 978-5-85859-631-8

© Зиамбетов В. Ю., Востриков В. А.,
Зиамбетов Вл. Ю., 2016
© Оформление. Изд-во ОГПУ, 2016