

Рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 07 от 24.03.2022 г.

**Ермаков А.В. Учебное пособие для студентов 1-го курса  
специализации служебно-прикладные единоборства, обучающихся по  
направлениям подготовки 49.03.04 "СПОРТ"**

Составители:  
Ермаков Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТиМ Единоборств РГУФКСМиТ

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями ФГОС  
ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО на основе учебного плана по  
направлениям подготовки 49.03.04 "СПОРТ", квалификация – бакалавр.

**ISBN 978-5-00129-323-1, ООО «Издательско-книготорговый центр «Колос-с»**

## Оглавление

	Стр.
<b>Введение</b>	4
<b>Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика единоборств (служебно-прикладные единоборства)».</b>	5
1.1. Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика единоборств (служебно-прикладные единоборства)».	5
1.2. Роль и значение единоборств (служебно-прикладных единоборств) в системе физического воспитания и спортивной подготовки.	15
<b>Раздел 2. Общая характеристика единоборств (служебно-прикладных единоборств).</b>	27
2.1. История единоборств (служебно-прикладных единоборств) и современное состояние.	27
2.2. Эволюция правил соревнований по единоборствам (служебно-прикладным единоборствам).	35
2.3. Терминология единоборств (служебно-прикладных единоборств).	42
2.4. Условия спортивной деятельности в единоборствах (служебно-прикладных единоборствах).	59
2.5. Техника безопасности в единоборствах (служебно-прикладных единоборствах).	66
<b>Раздел 3. Техника упражнений в единоборствах (служебно-прикладных единоборствах).</b>	70
3.1. Теоретические основы техники упражнений в единоборствах (служебно-прикладных единоборствах).	70
3.2. Техника выполнения упражнений в единоборствах (служебно-прикладных единоборствах).	89
<b>Раздел 4. Научно-исследовательская работа</b>	106
4.1 (НИР) и учебноисследовательская работа (УИР) студентов.	106
4.2 Задачи и организация НИР и УИР студентов	109
<b>Список литературы</b>	119