

УДК 796.011  
ББК 75

*Рецензенты:* д-р пед. наук, профессор П. П. Смолев (Северо-Западный институт управления РАНХ и ГС при Президенте РФ, Санкт-Петербург);  
канд. пед. наук, профессор К. Н. Дементьев (СПбГАСУ)

**Вольский, В. В.**

Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: учеб. пособие / В. В. Вольский, В. Н. Коваленко, А. В. Караван, А. Е. Батулин, Н. С. Лешева; СПбГАСУ. – СПб., 2018. – 115 с.

ISBN 978-5-9227-0867-8

Проведен анализ анатомо-физиологических и биомеханических основ выполнения приемов самообороны. Изложены методика организации, проведения различных видов учебных занятий по приемам самообороны, применение приемов самообороны в процессе занятий по физической культуре.

Представленные материалы помогут студентам повысить уровень подготовки по самообороне, а также будут полезны преподавателям и тренерам, проводящим работу в секциях по самообороне и видам единоборств.

Предназначено для студентов высших технических учебных заведений (в том числе для самостоятельной работы), а также для преподавателей кафедр физического воспитания.

Табл. 4. Ил. 28. Библиогр.: 24 назв.

*Рекомендовано Учебно-методическим советом СПбГАСУ в качестве учебного пособия.*

ISBN 978-5-9227-0867-8

© В. В. Вольский, В. Н. Коваленко,  
А. В. Караван, А. Е. Батулин, Н. С. Лешева, 2018  
© Санкт-Петербургский государственный  
архитектурно-строительный университет, 2018