

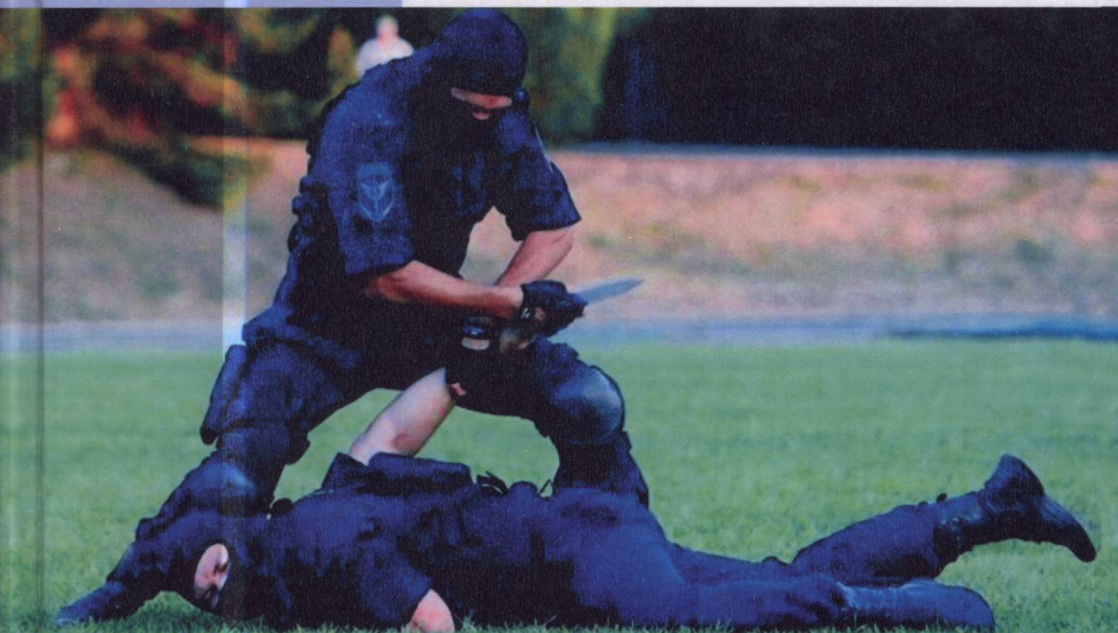
45.1

© 16

А.В. Салугин, Ф.В. Салугин

ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ

Учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

А.В. Салугин, Ф.В. Салугин

ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ

Учебное пособие

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**



2017

УДК 796.8
ББК 75715я73
С166

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ОмГУ

Рецензенты:

заслуженный юрист Российской Федерации,
д-р юрид. наук, проф. *В.А. Азаров*;
канд. пед. наук *А.Н. Мартыненко*

Салугин, А. В.

С166

Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие / А. В. Салугин, Ф. В. Салугин. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2017. – 178 с.

ISBN 978-5-7779-2128-4

Представлены различные вопросы самообороны и ее организации в непрофильных вузах. Раскрыты основные виды спорта, которые реализованы в основах самообороны, частные вопросы самообороны, представлены основные мероприятия, направленные на самозащиту при различных проблемных ситуациях.

Для студентов, тренеров, преподавателей факультетов, кафедр физического воспитания непрофильных и физкультурных вузов.

**УДК 796.8
ББК 75715я73**



ISBN 978-5-7779-2128-4

© Салугин А.В., Салугин Ф.В., 2017
© ФГБОУ ВО «ОмГУ
им. Ф.М. Достоевского», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ	
1.1. Сущность личной безопасности.....	5
1.2. Популярныe методики и правовые основы применения самообороны.....	7
1.3. Требования, предъявляемые к организации и проведению занятий по самообороне.....	10
<i>Контрольные вопросы</i>	17
Глава 2. РЕАЛИЗАЦИЯ САМООБОРОНЫ СРЕДСТВАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА	
2.1. Организация самообороны средствами бокса	18
2.2. Самбо в системе самообороны.....	48
2.3. Джиу-джитсу как средство самообороны	84
2.4. Кикбоксинг.....	120
<i>Контрольные вопросы</i>	142
Глава 3. ЧАСТНЫЕ ВОПРОСЫ САМООБОРОНЫ	
3.1. Защита от захватов	143
3.2. Удары и защита от ударов	145
3.3. Защита от нападения с ножом	156
3.4. Защита от нападения животных.....	163
<i>Контрольные вопросы</i>	175
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	176