

Методические материалы<sup>1</sup> утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
института \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методические материалы утверждены и рекомендованы  
на основании решения заседания кафедры биомеханики и ЕНД  
(наименование)

Протокол № 18 от «20» 04 2022 г.

УДК 796.8:612.76(07)

Составитель: Вагин Андрей Юрьевич, к.п.н. доцент кафедры биомеханики и  
естественнонаучных дисциплин

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Биомеханические основы оценки техники ударных действий в  
спортивных единоборствах / Вагин А.Ю. – М.: Колос-с. - 2024.- 41 с.

ISBN 978-5-00129-433-7

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

---

<sup>1</sup> Утверждение и обновление Методических материалов, а также указание на составителя вводится для ООП ВО, реализуемых с 2021 года набора.

## Оглавление

Стр.

Введение

- 1 Основные подходы в биомеханике спорта при изучении техники двигательных действий
- 1.1 Детерминистическая модель техники ударных действий в спортивных единоборствах
- 1.2 . Использование системного подхода при изучении реализации разгона звеньев тела при выполнении ударных действий в спортивных единоборствах
- 2 Оценка техники выполнения прямого удара рукой в каратэ у спортсменов различной квалификации
- 3 Оценка механизмов реализации разгона ударного звена при выполнении различных вариантов выполнения прямого удара рукой в каратэ
- 4 Оценка механизма разгона ударного звена при выполнении удара ногой low kick в спортивных единоборствах

Список литературы