



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО

В. С. Мунтян

FIGHT-FITNESS
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК



Харків
2018

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО**

Електронне видання

В. С. Мунтян

**FIGHT-FITNESS
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК**

**Харків
2018**

УДК.....
ББК.....

Електронне видання

Мунтян В. С. Fight-fitness: навчально-методичний посібник / В. С. Мунтян. – Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2018. – 326 с.

У посібнику наведено теоретико-методичні основи інтегральної підготовки в єдиноборствах, глосарій, українсько-російсько-англійський словник спортивних термінів. У доступній формі викладено порядок та основні методи навчання технічних дій; методика підвищення тактичної майстерності, рівня спеціальної фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості. Розглянуто біомеханічні характеристики спортивних рухів, опорно-руховий апарат людини тощо.

Для студентів вищих навчальних закладів, тренерів і спортсменів, всіх, хто займається єдиноборствами.

Рекомендовано до видання редакційно-видавничою радою університету (протокол № 10 від 16.10.2017 р.)

© Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого, 2018,
В. С. Мунтян

Навчальне видання

FIGHT-FITNESS
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК

В. С. Мунтян

Відповідальний за випуск *О. В. Попрошаєв*

Редактори: *Л. В. Русанова,*
О. І. Борисенко,
Л. М. Рибалко,

Комп'ютерна верстка: *А. В. Старжинська,*
Л. П. Лавриненко