

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	843
Глава 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ	844
Глава 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ В РОССИИ	847
Глава 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	849
Глава 4. ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИ- РОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	857
Глава 5. МОДЕЛЬ С ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИЕЙ ДЛЯ СПОРТИВ- НЫХ ЕДИНОБОРСТВ	861
Глава 6. ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА	878
Глава 7. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ, БОЛЕВЫХ И УДУШАЮ- ЩИХ ПРИЕМОВ, ВХОДЯЩИХ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОГО РУКО- ПАШНОГО БОЯ	890
Глава 8. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОРЬБЫ	904
Глава 9. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ К БРОСКАМ	913
Глава 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	918
Глава 11. ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА	928
Глава 12. ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА	956
Глава 13. ТЕХНИКА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА	988
Глава 14. ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА	1023
Глава 15. ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА	1057
Глава 16. ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА	1093
Глава 17. ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА	1128
Глава 18. ТЕХНИКИ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ ...	1169
Глава 19. ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	1208
Глава 20. ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ ..	1283
Глава 21. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	1363