

## ОГЛАВЛЕНИЕ

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