

Оглавление

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ БОРЬБЫ САМБО	4
КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО	21
ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	24
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	33
ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ	34
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	36
ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ	37
МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.....	52
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ	65
ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНОШАМИ	70
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ. 79	
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	87
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ.....	95
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	100
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ	120
ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ, ИНВЕНТАРЬ	129
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ.....	133
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ	151