

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Русские национальные виды спорта .....       | 5  |
| 1. Самбо .....                               | 5  |
| 1.1. История вида спорта.....                | 6  |
| 1.2. Дисциплины самбо .....                  | 10 |
| 1.3. Правила самбо .....                     | 10 |
| 1.4. Форма одежды.....                       | 12 |
| 1.5. Международные турниры .....             | 13 |
| 2. Гиревой спорт.....                        | 14 |
| 2.1. История вида спорта.....                | 14 |
| 2.2. История правил .....                    | 15 |
| 2.3. Современные правила .....               | 16 |
| 2.4. Упражнения .....                        | 16 |
| 2.5. Соревнования .....                      | 17 |
| 2.6. Силовое жонглирование.....              | 19 |
| 2.7. Гиревой фитнес .....                    | 19 |
| 3. Хоккей с мячом .....                      | 20 |
| 3.1.История вида спорта.....                 | 21 |
| 3.2. Правила игры.....                       | 24 |
| 3.3. Хоккей с мячом в СССР и России.....     | 24 |
| 3.4. Современный мировой хоккей с мячом..... | 25 |
| Русские национальные игры.....               | 27 |
| 1. Городки .....                             | 27 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 1.1. История .....             | 27 |
| 1.2. Правила игры .....        | 28 |
| 2. Лапта .....                 | 31 |
| 2.1. История .....             | 31 |
| 2.2. Правила игры .....        | 33 |
| Использованная литература..... | 37 |