

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия.....	6
Раздел I. Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы.....	7
Раздел II. Характеристика некоторых национальных видов борьбы народов России	13
2.1. Русская народная борьба – «в схватку» с захватом накрест.....	14
2.2. Татарская национальная борьба – «Кёряш».....	16
2.3. Татаро-башкирская борьба – «Куреш».....	20
2.4. Ненецкая национальная борьба – «Таро" ма».....	21
2.5. Русская народная борьба – «Не в схватку»	27
2.6. Якутская на поясах – «Курдацан-тустуу»	28
2.7. Национальная борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш»	28
2.8. Чувашская национальная борьба – «Кёрешү»	30
2.9. Бурятская национальная борьба – «Бухэ барилдаан»	35
2.10. Калмыцкая национальная борьба – «Бөки барилдан».....	42
2.11. Русская национальная борьба – «За вороток».....	49
2.12. Якутская национальная борьба – «Хапсагай».....	55
2.13. Греко-римская борьба.....	59
2.14. Вольная борьба.....	64
2.15. Борьба «Самбо».....	69
2.16. Борьба «Дзюдо»	74
2.17. Национальная борьба народов ханты и манси – «Нюл-Тахли»	79
2.18. Национальная борьба ногликских нивхов – «Выскть»	83
2.19. Русская национальная борьба – «на поясах».....	85
2.20. Старинный вид русской национальной борьбы – «Об одной ручке».....	85
2.21. Национальные виды борьбы удэгейцев: «Мосони», «Мосонаты», «Дилимаси»	89
2.22. Спортивная национальная борьба удэгейцев – «Дилимаси».....	94
2.23. Национальная борьба ваховских хантов – «Кольм».....	98

2.24. Национальная борьба шурышкарских хантов – «Хон ики»	99
2.25. Групповая национальная борьба обских хантов.....	100
2.26. Игра-соревнование по национальной борьбе сургутских хантов – «Нюл'тахл'и»	100
2.27. Спортивная национальная борьба коренных малочисленных народов Севера	101
2.28. Славяно-горичская борьба.....	106
Раздел III. Планирование прохождения программного материала третьего урока физической культуры с элементами спортивной борьбы по годам обучения	107
Учебный план занятий с элементами спортивной борьбы в рамках третьего урока физической культуры.....	107
Учебно-тематический план для обучающихся 3–4 классов.....	107
Учебно-тематический план для обучающихся 5–8 классов.....	108
Учебно-тематический план для обучающихся 9–11 классов.....	109
План-график распределения учебных часов для обучающихся 3–4 классов по месяцам.....	109
План-график распределения учебных часов для обучающихся 5–8 классов по месяцам.....	110
План-график распределения учебных часов для обучающихся 9–11 классов по месяцам.....	111
Раздел IV. Тестовые и контрольные упражнения	
Тесты по общей физической подготовленности для обучающихся, занимающихся спортивной борьбой.....	112
Тесты по специальной физической подготовленности	114
Тесты по оценке технической подготовленности.....	114
Критерии освоения технических и тактических действий	114
Рекомендуемая литература	115
I. Бурятская национальная борьба – «Бухэ барилдаан»	118
II. Вольная борьба.....	119
III. Греко-римская борьба.....	119
IV. Борьба «Дзюдо»	120
V. Долганская национальная борьба – «Кур»	121

VI. Калмыцкая национальная борьба – «Бөки барилдан».....	121
VII. Национальная борьба ногликских нивхов – «Выскть».....	123
VIII. Национальная борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш»	124
IX. Ненецкая национальная борьба – «Таро" ма»	124
X. Русская национальная борьба – «В схватку» с захватом накрест.....	125
XI. Русская национальная борьба – «Не в схватку»	126
XII. Русская национальная борьба – «За вороток»	127
XIII. Борьба «Самбо».....	127
XIV. Татарская национальная борьба – «Кёряш».....	128
XV. Тувинская национальная борьба – «Хуреш»	129
XVI. Национальная борьба удэгейцев – «Мосони», «Мосонаты», «Дилимаси»	130
XVII. Национальная борьба народов ханты и манси – «Нюл-Тахли»	130
XVIII. Чувашская национальная борьба – «Керешу».....	131
XIX. Якутская национальная борьба – «Хапсагай».....	131