**Материалы для самостоятельного освоения программы  
 «Греко-римская борьба»  
 группа №1, №2, №3**

**План самостоятельной тренировки**

**Понедельник**

1. Работа на силу – отжимания 15 раз.
2. Пресс -20 раз.
3. Подтягивания – 10 раз.
4. Имитация бросков через спину, 5 раз вправо, 5 раз влево.

**Среда**

1. Общая разминка.
2. Специальная разминка.
3. Упражнения для шеи на мосту (10 качков).
4. Пресс – 20 раз.
5. Отжимания – 15 раз.
6. Имитация броска вертушка – по 5 раз, влево, вправо.

**Пятница**

1. Общая разминка.
2. Специальная разминка.
3. Пресс – 15 раз по 3 подхода.
4. Отжимания – 15 раз по 3 подхода.
5. Упражнения для шеи на мосту (10 качков по 3 подхода).
6. Имитация перевода в партер по 15 раз в право и лево.
7. «Нырок» под руку – по 15 раз влево и вправо.

Сделать мини-сообщение о знаменитом борце.

Изучить историю самого знаменитого борца в мире **Ивана Поддубнова.**

**Просмотр видеоматериалов.**

Мастер класс по греко-римской борьбе от МСМК Евгения Попова.

<https://www.youtube.com/watch?v=gbuK47KZj3o>

Греко-римская борьба, лучшие броски.

<https://www.youtube.com/watch?v=5jy0ai2l7LQ>

Мастер-класс олимпийского чемпионата Александра Карелина в Казани.  
<https://www.youtube.com/watch?v=2ZjaVQvASL4&list=PLGq1XMTyJ88hJCsWcWCTNmGa-2xeY6rMm&index=79&app=desktop>

Греко-римская борьба, Дети 2016 лучшие броски, приёмы, прогиб.

<https://www.youtube.com/watch?v=UsB1Xytp1p8>

Просмотр боёв с чемпионата мира 2019 года.