

Оглавление

Введение	4
ИСТОРИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ	6
КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	12
Основные положения в борьбе	12
Классификация захватов в борьбе стоя	13
Начальная техника борьбы в стойке	16
БРОСКИ ПОДВОРОТОМ	24
НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ	29
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	40
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ	46
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ НА ЗАНЯТИЯХ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54