

Оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительные группы
Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки (3 года)
Этап начальной спортивной специализации	4 года обучения в учебно-тренировочных группах

В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

Основными задачами на этапах подготовки являются:

**На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Развитие физических качеств;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Формирование этических и морально-волевых качеств;
- Отбор занимающихся для дальнейшей спортивной специализации.

**На этапе начальной подготовки:**

- Укрепление здоровья;
- Улучшение физического развития;
- Владение основами техники выполнения упражнений;
- Разносторонняя физическая подготовленность;
- Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- Воспитание черт характера.

**На учебно-тренировочном этапе подготовки:**

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Повышение уровня физических качеств и спортивных результатов индивидуальных особенностей;
- Дальнейшее изучение техники;
- Приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов.
- Приобретение теоретических знаний.

### **Организация учебно-тренировочного процесса.**

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.