

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных занятий, классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

### Методическая часть

Программный материал состоит из 7 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медицинский, биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

### Основные задачи на этапах подготовки.

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки		
	СО	НП	УТГ
Теоретическая подготовка	Ознакомление с историей борьбы, значением физической культуры в жизни	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовки и контроле за состоянием спортсмена
Физическая подготовка	Укрепление здоровья, улучшение физического развития.	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СО путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Ознакомиться с основами техники.	Овладеть основами техники.	Совершенствовать технику.
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развития функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Формирование у детей устойчивого интереса к систематическим	Создание коллектива учащихся и их нацеливание на	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное