**Методическое пособие по общефизической подготовке и совершенствованию технико – тактического мастерства.**

Подготовил

педагог дополнительного образования,

высшей квалификационной категории

Копытин Виктор Александрович

Методическое пособие предназначено для педагогов, занимающихся различными видами единоборств. В данном пособии представлен ряд общеподготовительных и специализированных упражнений характерных по динамике выполнения для единоборств. Надеюсь, что данный материал поможет педагогам методически грамотно и разнообразно подобрать упражнения на своих занятиях для более быстрого и успешного освоения учебного материала.

**Первый этап – общеподготовительный период.**

Основные задачи и средства подготовки:

1. Совершенствование физических качеств специальной направленности средствами общефизической подготовки.
2. Достижение высокого уровня функциональных возможностей организма в аэробных условиях с помощью беговых и игровых упражнений, специальных заданий при работе с партером.
3. Совершенствование специально – физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Общеподготовительный период – выполняя большой объем тренировочной работы повышается уровень «порога анаэробного обмена» и, следовательно доли энергии, получаемой за счет аэробных процессов ( часть такой работы может составлять до 80% общего объема тренировочной работы) при низкой или среденй интенсивности.

Приоритетные упражнения общеподготовительного периода:

1. Бег.
2. Скакалка.
3. Велосипед.
4. Силовая (руки).
5. Силовая (ноги, корпус).
6. Работа на лапах.
7. Бой с тенью (гантели).
8. Работа на мешке.
9. Работа с грушей на растяжках.
10. Спарринг.

**Второй этап – специально – физическая подготовка и совершенствование технико – тактического мастерства.**

В первой неделе как общеподготовительного, так и специально – подготовительного этапа происходит втягивание организма в работу большой интенсивности путем применения разнообразных средств тренировки в соответствии с задачей этапа.

 Вторая неделя является «ударной» - тренировочные нагрузки достигают своего максимума. В третьей неделе для реализации кумулятивного эффекта применяемых тренировочных средств нагрузки значительно снижаются. Второму этапу предшествует 7- дневный отдых. Его структура: ежедневные прогулки по типу активного отдыха первого этапа; спортивные игры; совершенствование индивидуального ТТМ с тренером 30-40 минут, 2-3 раза (интенсивность средняя, ближе к высокой).

Основные задачи этапа:

- достижение максимального уровня функциональных возможностей организма (в аэробном и анаэробном режимах) средствами общей и специальной подготовки;

- совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства.

Основные средства подготовки:.

1. Упражнения общей физической подготовки (бег, спортивные игры и др.)
2. Упражнения специально – физической подготовки (специальные задания с отягощениями, упражнения на снарядах.
3. Совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства в работе с партнером.

Упражнения выполняются в среднем темпе, ближе к высокому. Особое внимание следует обратить на качество выполняемого приема, добиваться максимальной быстроты выполнения отдельных ударов, связок, точности и своевременности выполнения ударов и комбинаций.

Интенсивность тренировок увеличивается до максимума и сокращается по времени. Задача – научить обучающегося держать высокий темп на протяжении всего боя. Бой продолжается максимум 9 минут. Поэтому необходимо натренировать организм максимально быстро входить в анаэробную зону расходования энергии и поддерживать это состояние без потери работоспособности, на протяжении всего поединка. Максимальное внимание уделяется работе в парах, спаррингам и отработки специальной выносливости.

**Приоритетные упражнения специально – подготовительного периода:**

1. Спарринг.
2. Работа в лапах (с тренером в жилете).
3. Работа на мешке (с гантелями).
4. Работа с грушей на растяжках.
5. Работа с мячом на резинке.
6. Удары из положения сидя с гантелями.
7. Выброс ударов с тяжелыми гантелями из положения уклона.
8. Гриф (выталкивания двумя).
9. Вертикальный гриф (выталкивание одной, повороты туловища с грифом).
10. Работа с резиной.
11. Прыжки в глубину с ударом.
12. Скакалка.
13. Специально – беговые упражнения.

**Третий этап – специальная направленность, совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства.**

Основное направление работы на данном этапе сбора углубленная специализированная подготовка, совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства с партнером и на снарядах.

Основные задачи третьего этапа:

1. Достижение максимального уровня функциональных возможностей организма в анаэробном и аэробном режимах работы.
2. Совершенствование индивидуального технико - тактического мастерства обучающегося. Подведение спортсмена к состоянию боевой готовности и психологической устойчивости (состояние спортивной формы).

Упражнения с партером выполняются в высоком темпе, в боевых условиях с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Индивидуальная работа мс тренером проводится в высоком темпе, а отдельные связки и фрагменты комбинации и серий – в соревновательном режиме. В начале этапа специально – физическая подготовка включает задания с отягощениями (величина отягощения подбирается индивидуально), сходные по режиму с основными соревновательными движениями. Спортивные игры проводятся соревновательным методом на высоком эмоциональном фоне.

Нагрузки плавно снижаются. Тренировки сокращаются до 45-60 минут. Интенсивность тренировок становится еще выше и достигает максимально возможного. Задача не травмироваться и не заболеть, вписаться в рамки весовой категории, и избегать перетренированности. Сгонка веса приводит к снижению иммунитета и поэтому особое внимание нужно уделять режиму и питанию спортсмена.