

## Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Единоборства»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Единоборства" организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

**Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в зале единоборств и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и защитного снаряжения, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, работу со скакалкой, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру технических действий избранных видов единоборств: работу в боевой стойке, имитацию ударов и защитных действий, элементы акробатической подготовки и самостраховки.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

**Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники атакующих и защитных действий, передвижений и тактических схем, составляющих технический арсенал избранных видов единоборств.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную боевую стойку, технику основных ударов руками и ногами, защитных действий, бросков и приёмов борьбы в партере в зависимости от специфики изучаемого вида единоборств. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении технических действий. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации и серии с постепенным приближением к соревновательным условиям.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнёра.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством работы на снарядах, в парах на лапах и падах, в условных и вольных поединках с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях сбивающих факторов и противодействия соперника.

Помимо технической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности в единоборствах: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

**Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения в группе.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предоставляются рекомендации для самостоятельной работы, включающие посильные общеразвивающие упражнения, работу со скакалкой, упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, имитационные упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.