

Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики
Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Всестилевое каратэ»

уровень программы: базовый
адресат: от 7 до 12 лет
Этап начальной подготовки
Срок реализации: 2 года
Автор-составитель: Шахмурзаев Ш.А.

Нальчик

1. Пояснительная записка

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки: формирование здоровья, любви к спорту и физической культуре, развитие физических и волевых качеств, утверждение в выборе спортивной специализации всестилевое каратэ и овладение основами техники.

Рабочая программа рассчитана на: 2 года

Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия 2 часа (1 час-60 минут)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	8
Количество часов в год	312	416

Задачи спортивной подготовки на начальном этапе и требования к занимающимся

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2 года;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 7 лет;
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки – 12-24 человек.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки, создание возможности для детей.

2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

Личностные результаты освоения Программы на этапе начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала виду спорта «всестилевое каратэ». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий кикбоксингом оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий всестилевым каратэ, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий всестилевым каратэ;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по избранному виду спорта.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы избранного вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки. Учебный план составляется и утверждается учреждением на 52 недели (в часах).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки - двух часов. (1 час-60 минут).

3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки.

Этап подготовка	Тренировочный этап	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю/ одного занятия	6/2	8/2
Общая физическая подготовка	150	192
Специальная физическая подготовка	50	75
Участие в спортивных соревнованиях	-	-
Техническая подготовка	75	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	41
Инструкторская и судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8
Всего за год	312	416

3.2. Ежемесячный план распределения часов для этапа начальной подготовки до года обучения

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Виды подготовки													
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	31
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	6

<i>Всего за месяц</i>	28	30	28	26	25	26	24	25	26	25	24	25	312
-----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3.3. Ежемесячный план распределения часов для этапа начальной подготовки свыше года обучения

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Виды подготовки													
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	41
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2						2	2			8
<i>Всего за месяц</i>	35	37	37	34	33	33	33	34	36	36	34	34	416

4. Программный материал для групп начальной подготовки до года обучения по виду спорта «всестилевое каратэ»

4.1. Общая физическая подготовка

- прыжки, бег и метания
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
- прикладные упражнения
- упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- упражнения в самостраховке и страховке партнера
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты

-лыжный спорт

-плавание

4.2. Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков

-организация занимающихся без партнера на месте

-организация занимающихся без партнера в движении

-усвоение приема по заданию тренера

-условный бой по заданию

-вольный бой

-спарринг

Методические приемы тренировки основам техники каратэ

-изучение базовых стоек

-из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

-передвижения в базовых стойках

-в передвижении выполнение базовой программной техники

-боевые дистанции

-боевая стойка каратиста

Методические приемы тренировки технике приемов ударов, защит и контрударов

-обучение ударам на месте

- обучение ударам в движении

- обучение приемам защиты на месте

- обучение приемам защиты в движении

4.3. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на

дальней и средней дистанциях:

удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и

ударов снизу на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

4.4. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года обучения	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

5. Программный материал

для групп начальной подготовки свыше года обучения

5.1. Общая физическая подготовка

- прыжки, бег и метания
- прикладные упражнения
- упражнения с теннисным мячом
- упражнения со скакалкой
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги, вес 2.5- 5 кг)
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, углы, стойки
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- упражнения в самостраховке и страховке партнера
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис
- подвижные игры и эстафеты
- лыжный спорт
- плавание

5.2. Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами

- организация занимающихся каратистов на месте
- организация занимающихся каратистов с партнером на месте
- организация занимающихся каратистов без партнера в движении
- организация занимающихся каратистов с партнером в движении
- усвоение приема по заданию тренера
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг

Методические приемы тренировки основам техники каратистов

- изучение базовых стоек каратистов
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- боевая стойка каратиста
- передвижения в базовых стойках
- передвижения в боевых стойках
- в передвижении выполнение базовой техники
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы тренировки технике приемов ударов, защит и контрударов

- обучение ударам на месте по воздуху
- обучение ударам в движении по воздуху
- обучение приемам защиты на месте без партнера
- обучение приемам защиты на месте с партнером
- обучение приемам защиты в движении без партнера
- обучение приемам защиты в движении с партнером
- одиночные удары по тяжелому мешку

5.3. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:

удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью,

формальные упражнения в парах, на снарядах, защита

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

5.4. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки свыше года обучения	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

6. Объем соревновательной деятельности

Этап начальной подготовки		
Виды спортивных соревнований	До года	Свыше года
Контрольные	-	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение
Начальной подготовки	1.Родительское собрание – Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год По месту проведения тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер.
	2. Ознакомительная беседа с обучающимися на тему: «что такое допинг? Допинг как проблема современного общества».	1 раз в год На тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер.
	3.Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами, с последствиями использования допинга в спорте.	1 раз в год На тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер.

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки решаются различные задачи психологической подготовки.

На *этапе начальной подготовки* стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям вестилевым каратэ, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

9. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/ девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	

			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин С - ката - «Огодзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			5		4	

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			40			
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			4		3	

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности этапа начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к тренерскому составу.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении

тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по виду спорта.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. <https://iaskf.ru/> – официальный сайт Международной федерации всестилевого каратэ.

2. <http://askarate.ru/> – официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России.
3. Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009.
4. Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1, 2) Tokio 160, Japan.
5. Kanazava H. SHI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987.
6. Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. Kodansha International, 2005.