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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:11:12 +03'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

**уровень программы: базовый**
**адресат: от 14 лет и старше**
**Этап совершенствование спортивного мастерства**
**Срок реализации: не ограничивается Автор-составитель: Сабанчиев М.А.**

**Нальчик**

**1.** Пояснительная записка

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на этапе совершенствование спортивного мастерства в спортивной школе и является документом, регламентирующим учебно-тренировочную работу.

Основная цель тренировки на этапе ССМ:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- сохранение здоровья.

Срок реализации программы не ограничен.
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 4 часа (1 час- 60 минут)

| Этапный норматив | этап совершенствование спортивного мастерства | |
|---|---|---|
| | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 20 | 24 |
| Количество часов в год | 1040 | 1248 |

**Задачи спортивной подготовки на этапе совершенствование спортивного мастерства и требования к занимающимся**

- продолжительность этапа не ограничивается;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки: от 14 лет и старше
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в

группа на этапе ССМ 3-6 человек.

Основные задачи этапа ССМ:

- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений.

## 2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на этапе ССМ.

Планируемые результаты освоения Программы на этапе ССМ представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

*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, 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 учебно-тренировочных занятий, 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;

*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 обучающимися 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 деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий избранного вида спорта, а также применения их в 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-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации учебно-тренировочных занятий, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных

- 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 учебный 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 ССМ - четырех часов. (1 час-60 минут).

### 3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для этапа ССМ.

| Этап подготовка | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|---|---|---|
| | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю/одного занятия | 20/4 | 24/4 |
| Общая физическая | 187 | 197 |
| Специальная физическая подготовка | 250 | 260 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 83 | 100 |
| Техническая подготовка | 291 | 360 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 156 | 250 |
| Инструкторская и судейская практика | 21 | 25 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 52 | 56 |
| Всего за год | 1040 | 1248 |

### 3.2. Ежемесячный план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства до года

| Месяцы<br><br>Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 187 |
| Специальная физическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 250 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | | | 83 |
| Техническая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 21 | 20 | 291 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Инструкторская и судейская практика | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 21 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 52 |
| *Всего за месяц* | 78 | 88 | 88 | 90 | 90 | 91 | 91 | 90 | 90 | 90 | 78 | 76 | 1040 |

### 3.3. Ежемесячный план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства свыше года

| Месяцы<br><br>Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 197 |
| Специальная физическая подготовка | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 20 | 260 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | | 100 |
| Техническая подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 |
| Тактическая, теоретическая | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 250 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | | *3* | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | 25 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | *4* | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 56 |
| *Всего за месяц* | 96 | 107 | 109 | 108 | 109 | 110 | 110 | 110 | 110 | 95 | 92 | 92 | 1248 |

***4. Теоретическая подготовка***

| Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|---|---|
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; |

| | |
|---|---|
| витамины. | Особенности применения |

## 5. Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе спортивной биографии спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из названных зон это 18-20 лет и вторая 22-25 лет. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15-20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии каратист подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий каратэ, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

**Этап совершенствования спортивного мастерства 5.1.Общая физическая подготовка:**

-кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. -Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. -Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры.

-Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

-Лыжные гонки. Туристические походы.

**5.2. Специальная физическая подготовка:**

-кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами,

-при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

-При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

**5.3. Совершенствование технико-тактического мастерства:**

-Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

-Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. - Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
-Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
-Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
-Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
-Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. - Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
-Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. - Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
-Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
-Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.
-Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

## 6. Объем соревновательной деятельности

| Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|---|---|
| Виды спортивных соревнований | |
| Контрольные | 3 |
| Отборочные | 2 |
| Основные | 2 |

## 7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

| **Г оды обучения** | **Знания и умения учащихся** |
|---|---|
| | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |

| | |
|---|---|
| **Первый год** | Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя.<br>Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.<br>Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях. |
| **Второй год** | Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов.<br>Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части.<br>Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях. |
| **Третий и последующие годы** | Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки.<br>Регулярное привлечение к судейству городских соревнований.<br>Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту». |

## 8. 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 |
|---|---|---|---|
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | 1.Беседа с занимающимися на тему: «Запрещенный список ВАДА 2023». | В течение года на учебно-тренировочном занятии. | Инструктор-методист, тренер-преподаватель. |
| | 2.Беседа с занимающимися на тему: «Процедура допинг контроля». | 1 раз в год на учебно-тренировочном занятии. | Инструктор-методист, тренер-преподаватель. |
| | 3.Беседа с занимающимися на тему: «Риски и последствия использования БАД». | 1 раз в год на учебно-тренировочном занятии. | Инструктор-методист, тренер-преподаватель. |

## 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ юниоры | Девушки/ юниорки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,5 |
| 1.2. | Бег на 3000м/2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | 11.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 31 | 11 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 36 |
| 1.8 | Кросс (бег по пересеченной местности 5км/3км | Мин.,с. | не более | |
| | | | 25.30 | 18.00 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5.1 | 5.4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2.8. | Кросс (бег по пересеченной местности 3 км | Мин.,с. | не более | |
| | | | 16.00 | 18.30 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 60 с | количество раз | не менее | |
| | | | 70 | 60 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 60 с | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 30 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: | | | | |

«ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4.1. | Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с | количество раз | не менее 20 | 16 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее 7 | 6 |
| **5. Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| **5.1.** | **Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»** | | | |

**Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

## 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**

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. Ьйр8://1а8кГ.ги/ - официальный сайт Международной федерации всестилевого каратэ.
2. Ьйр://а8кага1е.ги/ - официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России.
3. Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009.
4. Капагауа Н. 8Ьо1окап кага1е-бо 1п1етайопа1. Ка1а (Уо1.1, 2) Токю 160, 1арап.
5. Капагауа Н. 8К1 КУОНАК КЦМ1ТЕ Токю 160, 1арап, 1987.