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 16:13:32 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»

уровень программы: базовый
адресат: от 7 до 10 лет Этап начальной подготовки Срок реализации: 3 года Автор-составитель: Мешев А.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 каратэ и овладение основами техники.
Рабочая программа рассчитана на: 3 года
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа (1 час-60минут)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	свыше года 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 3 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 «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 «каратэ»;
формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «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 «каратэ**»:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала виду спорта «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 каратэ 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 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 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-корригирующей 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 «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	166
Специальная физическая подготовка	-	26
Техническая подготовка	125	145
Интегральная подготовка	16	50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	17
Инструкторская и судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
Всего часов	312	416

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

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
Интегральная подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2	2					2	2	1		9
Участие в спортивных соревнованиях													
Всего часов	27	27	29	29	26	25	24	24	26	26	25	24	312

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

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	166
Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Техническая подготовка	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	145
Интегральная подготовка	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2	2					2	2	2		12
Участие в спортивных соревнованиях													
Всего часов	35	38	36	37	34	33	34	33	35	35	34	32	416

4. Программный материал
для групп начальной подготовки по виду спорта «каратэ»

Этап начальной подготовки до года обучения по виду спорта «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. **Технико-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 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.

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. **Технико-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 культуры 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
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
Для спортивных дисциплин: «ката»		
Контрольные	1	3
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Контрольные	-	1
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	1 раз в год На тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер.

	последствиями использования допинга в спорте.		

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 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 и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности этапа начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «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, оздоровительноспортивных 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.

Требования безопасности по окончании занятий Убрать в отведенное место спортинвентарь.

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. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
2. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004