

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 «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-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 «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).

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 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 | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего за год |
|---|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--------------|
| Виды подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 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. 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 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. 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 бою.

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 |
| 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, двигателью 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 3x10 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 3x10 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, 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.

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. 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