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 16:14:41 +03'00'

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

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

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 «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	20/4	24/4
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 4-8 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 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, 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 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 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 учебный 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 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 подготовка	167	125
Специальная физическая подготовка	225	312
Техническая подготовка	140	125
Интегральная подготовка	312	424
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	75
Инструкторская и судейская практика	41	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	62	100

мероприятия, тестирование и контроль		
Участие в спортивных соревнованиях (%)	31	37
Всего часов	1040	1248

3.2. Ежемесячный план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства 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	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	167
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	225
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
Интегральная подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
Инструкторская и судейская практика	4	4	5	5	5	5	4	4	5				41
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
Участие в спортивных соревнованиях		3	4	4	4	4	4	4	4				31
Всего часов													1040

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

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	11	125

Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
Интегральная подготовка	35	36	36	37	35	35	35	35	35	35	35	35	424
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75
Инструкторская и судейская практика	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
Участие в спортивных соревнованиях			5	6	5	5	6	5	5				37
Всего часов	102	103	107	108	105	104	105	104	105	102	102	101	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 восстановительных средств.

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

-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	4
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**
	>тап совершенствования спортивного мастерства
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 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. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. 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. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. 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 «каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/	девушки/
1	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»
3.1. 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 «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 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

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