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 16:15:43 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

уровень программы: базовый
адресат: от 10 до 14 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации: 4 года Автор-составитель: Кампаров Р.А.

Нальчик

1. Пояснительная записка

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

Основная цель тренировки на тренировочном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;
-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Рабочая программа рассчитана на: 4 года

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 3 часа (1 час- 60 минут)

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	12/3	14/3	14/3	18/3
Количество часов в год	624	728	728	936

Задачи спортивной подготовки на тренировочном этапе и требования к занимающимся

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- продолжительность этапа составляет 4 года;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки:
- до 3-х лет обучения -10 лет;
- свыше 3-х лет обучения- 12 лет;
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на тренировочном этапе
- 8-16 человек.

Основные задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- воспитание специальных психических качеств;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на тренировочном этапе.

Планируемые результаты освоения Программы на тренировочном этапе 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, 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 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 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 тренировочном этапе - трех часов. (1 час-60 минут).

3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для тренировочного этапа.

Этап подготовка	Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю/ одного занятия	12/3	14/3	14/3	18/3
Общая физическая	187	175	170	168
Специальная физическая подготовка	64	116	118	208
Участие в спортивных соревнованиях	162	160	148	146
Техническая подготовка	137	175	182	280
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	29	32	40
Инструкторская и судейская практика	12	22	26	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	29	30	40

	12	22	22	24
Всего за год	624	728	728	936

3.2. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	187
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	64
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	162
Интегральная подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	137
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Участие в спортивных соревнованиях			2	2	2		2	2	2				12
Всего часов	53	53	55	55	54	51	52	52	51	49	49	50	624

3.3. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 2 год обучения

Месяцы 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	15	15	15	15	15	15	10	175
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	116
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12	160

Интегральная подготовка	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	175
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	29
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	29
Участие в спортивных соревнованиях		3	3	3	3	3	3	3	1				22
Всего часов	54	64	64	63	63	63	63	64	60	59	58	53	728

3.4. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 3 год 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	15	15	170
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	118
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	10	10	148
Интегральная подготовка	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	182
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	2				26
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	2	3	2	3	3	2				22

Всего часов	61	61	64	63	64	63	64	64	61	57	53	53	728

3.5. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 4 год 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	14	14	168
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	208
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	8	8	146
Интегральная подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	20	20	280
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	40
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	3	3	3	2	2	2				24
Всего часов	80	82	83	82	82	81	80	80	79	77	65	65	936

4. Программный материал для групп тренировочного этапа до 3-х лет обучения

4.1. Общая физическая подготовка

-Строевые упражнения. Построения, перемещения.
-Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
-Упражнения на равновесие и точность движений.
-Упражнения для развития быстроты.
-Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
-Упражнения для развития равновесия.
-Упражнения с гимнастической палкой.
-Упражнения на формирование правильной осанки.
-Лазание, перелазание, переползание.
-Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

-Упражнения на гимнастической стенке.
-Упражнения с отягощениями.
-Упражнения с сопротивлением.
-Упражнения с грузом.
-Упражнения для укрепления положения "моста".
-Упражнения на скорость.
-Упражнения на выносливость.
-Легкоатлетические упражнения -
Спортивные и подвижные игры.
-Плавание. Лыжи.

4.2. **Специальная подготовка**

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов. -Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю, -Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю -Усвоение приема по заданию тренера.
-Условный бой, формальные упражнения «ката»,
-Тренировка на снарядах,
-Бой по заданию,
-Спарринг.

4.3. **Методические приемы тренировки основным положениям и движениям** каратиста

-Изучение стоек каратиста.
-Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий,
-Боевая стойка каратиста.
-Передвижение с выполнением программной техники,
-Боевые дистанции.

4.4. **Методические приемы тренировки технике ударов, защит и контрударов.**

-Обучение ударам и простым атакам.
-Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), -Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). -Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам,
-Защитные действия,
-Контрудары.
-Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

4.5. ***Теоретическая подготовка***

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап до трех лет(этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

5. Программный материал для групп тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения

5.1. **Общая физическая подготовка.**

-Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. -Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

-Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. -Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

-Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. -Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

-Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

-Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

-Лыжная подготовка, плавание.

5.2. **Специальная физическая подготовка каратиста.**

-Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

-Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

-Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

-Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

-Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

-Боевая стойка каратиста:

-Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу , влево, вправо.

-Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы тренировки технике ударов, защит, контрударов.
-Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. -
Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.
-Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

5.3. **Технико-тактическая подготовка**

-Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.
-Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней 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. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

5.4. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет(этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

6. Объем соревновательной деятельности

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Виды спортивных соревнований	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	4
Отборочные	1	2
Основные	1	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**
Тренировочный этап	
До трех лет	Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам.

Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий. Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований. Изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	1.Родительское собрание-Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Антидопинг. Важные факты и основные моменты».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Тренеры-преподаватели по видам спорта
	3. Беседа с занимающимися на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	4.Беседа с занимающимися на тему: «Последствия применения допинга для здоровья».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	5. Беседа с занимающимися на тему: «Вред, который наносит допинг духу спорта».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «каратэ»

Упражнения Норматив

№ п/п		Единица измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
			10	12
3. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности тренировочного этапа:

- совершенствовать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику вида спорта «каратэ»;
- углубить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования 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 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