



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

«17» сентября 2022 г.

№ 741

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.09.2017 № 813 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17.10.2017, регистрационный № 48576).
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 741

**Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой 4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему спортивного отбора и контроля;
перечень материально-технического обеспечения;
перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «каратэ», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц

для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного); виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «каратэ» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «каратэ» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «каратэ» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ» (приложение № 10 к ФССП).

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ПОДА - ката» выполняются с учетом физических возможностей лица с поражением опорно-двигательного аппарата.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

4. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «каратэ»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ

на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

7. Результатом реализации Программы является:

7.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «каратэ»;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

физическая реабилитация для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

социальная адаптация и интеграция для спортивной дисциплины «ПОДА - ката».

7.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «каратэ»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях на третьем – четвертом годах;

физическая реабилитация для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;
 социальная адаптация и интеграция для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;
 овладение основами теоретических знаний о виде спорта «каратэ»;
 знание антидопинговых правил;
 укрепление здоровья.

7.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства
 и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

физическая реабилитация для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

социальная адаптация и интеграция для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «каратэ»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

7.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства
 и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

физическая реабилитация для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

социальная адаптация и интеграция для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить

спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ»

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» и «ПОДА - ката» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката», спортивная подготовка проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной «ПОДА - ката» вида спорта «каратэ». Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ПОДА - ката», приведены в приложение № 11 к ФССП.

10. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

11. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

12. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный

№ 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» вида спорта «каратэ», уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

13.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «каратэ», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» вида спорта «каратэ» в целях обеспечения проведения тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).

13.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

14. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 13 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

15.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки

(включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

15.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

15.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

15.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

15.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 741

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: «ката», «ката - группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»					
Этап начальной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
	без ограничений	7	До года, свыше года	III	6
				II	5
				I	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	без ограничений	16	До двух лет	III	5
				II	4
				I	2
			Свыше двух лет	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 441

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: «ката», «ката - группа»						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	780	1040	1248
Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6	9	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1040	1248
Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936

Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II, III функциональные группы)						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936	1040

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 241

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа»						
Общая физическая подготовка (%)	36-40	26-30	27-31	22-26	23-27	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	–	6-10	9-13	11-15	17-21	16-20
Техническая подготовка (%)	43-47	40-44	35-39	27-31	27-31	31-35
Теоретическая подготовка (%)	1-5	1-3	1-2	1-2	1-2	2-5
Психологическая подготовка (%)	–	–	1-2	1-2	1-2	1-2
Интегральная подготовка (%)	11-15	17-21	17-21	18-22	21-25	27-31
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Общая физическая подготовка (%)	43-47	35-39	30-34	25-29	20-24	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	–	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
Тактическая подготовка (%)	17-21	15-19	17-21	15-19	20-24	21-25

Теоретическая подготовка (%)	2-5	1-3	1-3	1-2	1-3	2-5
Психологическая подготовка (%)	–	–	1-3	1-3	1-3	1-3
Интегральная подготовка (%)	–	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31
Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»						
Общая физическая подготовка (%)	42-46	32-36	22-26	20-24	16-20	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	34-38	36-40	29-33	24-27	23-26	24-27
Техническая подготовка (%)	12-16	18-23	34-38	40-44	44-48	46-51
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	3-4	2-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3
Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-4	3-5	3-5	4-6

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 741

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа»						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»						
Контрольные	1	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 841

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 741

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	1
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2
Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 741

**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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,3	7,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени	
3.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 3 конусами	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках на 200 м	мин, с	без учета времени	

3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			3	2
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-3	-2
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м (или бег на колясках на 30 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	без учета времени	
4.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.3.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами	с	без учета времени	
4.4.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	без учета времени	
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
4.6.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
4.7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-1	-
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)				
6.1.	Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками	см	без учета времени	
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			98	95

7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)			
7.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	см	без учета результата
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более
			95 90
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)			
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	количество раз	не менее
			2 1
8.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			50 45
8.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее
			6 4
8.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее
			95 90

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 541

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5 10,0	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 10	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	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 3x10 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не более 30 25	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 +6	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более 10 12	

3.2.	Челночный бег на колясках 3x10м	с	не более	
			14	15
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
3.4.	Поднимание из положения сидя на коляске в упор на руках		не менее	
			4	3
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м (или бег на коляске на 30 м в зависимости от степени поражения опорно- двигательного аппарата)	с	не более	
			7,30	8,00
4.2.	Челночный бег 3x10 м (или челночный бег на коляске 3x10 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			13	14
4.3.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от степени поражения опорно- двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			3.00	3.30
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
4.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			6	4
4.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-1	1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6	6,30
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12	13
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.00	2.30
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3

5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-	+2
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
6.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			2	
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			99	96
7.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	см	не менее	
			3	2,6
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
8.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,60	3
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			8	6
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			95	90
9.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «кататэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 741

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «кататэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 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 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3x10 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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)			
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более
			8 10
3.2.	Челночный бег на колясках 3x10м	с	не более
			10 12
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более
			1.45 2.00
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее
			7 5
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее
			- 1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)			
4.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,60 6,80
4.2.	Бег на коляске на 30 м	с	не более
			7,20 7,40
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			11 12
4.4.	Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более
			9,20 11,20
4.5.	Бег на 800 м (или Бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более
			6.00 6.30
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			7 5
4.7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее
			8 6
4.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее
			2 3
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)			
5.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,6 6,8
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10 11
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более
			5.50 6.10
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8 6

5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			102	99
7.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)				
8.2.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	см	не менее	
			3,40	3
8.3.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	105
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			14	10
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			99	94
9.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 741

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «ката - группа»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
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 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-

2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
3.2.	Челночный бег на колясках 3x10 м	с	не более	
			7,0	7,2
3.3.	Бег на колясках на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	6.20
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
3.4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			1	2
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
4.2.	Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
4.4.	Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более	
			8,4	9,4
4.5.	Бег на 800 м (или Бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			5.50	6.20
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	7
4.7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			10	8
4.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			4	6
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	7,4
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.30	5.50

5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «ката – группа», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			5	4
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			103	101
7.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	см	не менее	
			4	3,60
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			103	101
8.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - ката» (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4,80	4,40
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			16	12
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			100	95
9.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 748

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку
по виду спорта «каратэ»
для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата с указанием примерных диагнозов, соответствующих каждому типу поражений опорно-двигательного аппарата
Функциональная группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз с выраженными координационными нарушениями. 3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне шейного или грудного отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, спина бифида, полирадикулоневропатии и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей. 5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (двусторонняя ампутация бедер; односторонняя ампутация бедра с вычленением; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; ампутация четырех конечностей) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.
Функциональная группа II	Функциональные возможности	1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы:

	<p>ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни.</p> <p>2. Атаксия или атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне поясничного или крестцового отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры).</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги; двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; ампутация одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). Основной принцип отнесения к этой группе – потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.</p>
<p>Функциональная группа III</p>	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский</p>

		<p>церебральный паралич) или сопоставимые состояния, травмы, болезни.</p> <p>2. Атаксия или атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов.</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени.</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации (односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку); одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей минимум 7 см.</p>
--	--	--

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 741

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Переключатель гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	комплект	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4
Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»			
24.	Камера для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
25.	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	3
26.	Мяч баскетбольный	штук	1
27.	Мяч волейбольный	штук	1
28.	Мяч теннисный	штук	6
29.	Набор инструментов для ремонта кресла-коляски	комплект	1
30.	Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер)	штук	1
31.	Подушка противопрележная для инвалидной спортивной коляски	штук	3

32.	Покрышка для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
33.	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	6
34.	Спицы для заднего колеса инвалидной спортивной	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						количество	срок эксплуатации (лет)
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»											
1	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Подушка противопролежная для коляски инвалидной спортивной	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	на занимающегося	-	-	3	2	3	2	3	2

Приложение № 13
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 741

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего мастерства			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1	Костюм для каратэ («каратэги»)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1

5	Пояс (синий и красный)	комплект	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	1	3
6	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	2	1
Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования»												
7	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
8	Накладки защитные на голень и ступу (синие и красные) комплект	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
10	Протектор груди женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
11	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»												
13	Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
14	Сумка спортивная на колесах	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1