**Об утверждении федерального стандарта**

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

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50,
ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения
о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 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 17 сентября 2022 г. № 741 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации
24 октября 2022 г., регистрационный № 70669).
3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить
на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

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

1. **Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки(приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»)
(далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию
в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий
по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые
и информационно-методические условия.

1. **Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «каратэ» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды
и спортивные звания) 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 на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ»(приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»(приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»(приложение № 9 к ФССП).

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

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе
в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских
и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,
и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1. **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой
и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
в том числе о виде спорта «каратэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической
и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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;

сохранение здоровья.

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

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» (далее – «ката») и «ПОДА - ката» (далее – «ПОДА») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для спортивной дисциплины «ПОДА», спортивная подготовка проводится
с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости
от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной «ПОДА» вида спорта «каратэ». Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ПОДА», приведены в приложение № 10 к ФССП.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,

при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду
субъекта Российской Федерации по виду спорта «каратэ» и участия
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,
а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

1. **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** **и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым
и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки
и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель
по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), 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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 Минтруда России
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия
в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии
их одновременной работы с обучающимися).

Для спортивной дисциплины «ПОДА» в целях обеспечения проведения учебно-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).

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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)[[1]](#footnote-1);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени
на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия
при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки
в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 1

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,** **количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 8 |
| Этап совершенство-вания 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 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 12 | 8 |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Периодыспортивной подготовки | Функцио-нальные группы | Наполня-емость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА»  |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | весь период | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 10 | до трех лет | III | 5  |
| II | 4 |
| I | 2 |
| свыше трех лет | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | не ограничивается | 14 | весь период | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | весь период | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортив-ного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрех лет |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа) |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-14 | 16-20 | 18-24 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-728 | 832-1040 | 936-1248 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» (II, III функциональные группы) |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-14 | 18-20 | 20-24 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-728 | 936-1040 | 1040-1248 |

Приложение № 3

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Приложение № 4

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| 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» |
| 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 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенство-вания спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 48-50 | 40-45 | 30-35 | 20-25 | 15-20 | 10-15 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | - | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 25-30 |
| 3.  | Интегральная подготовка (%) | 5-7 | 12-15 | 22-25 | 25-30 | 30-35 | 35-40 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 40-42 | 30-35 | 25-30 | 20-25 | 15-20 | 15-10 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-5 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 3-7 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1-4  | 1-4  | 1-4  | 1-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 2-6  | 5-10  |
| 8. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 38-40 | 33-35 | 25-30 | 18-20 | 13-15 | 10-12 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | - | 4-8 | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 17-21 |
| 3.  | Интегральная подготовка (%) | - | 10-14 | 13-17 | 12-16 | 20-24 | 27-31 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 30-34 | 24-28 | 20-24 | 13-17 | 10-14 | 7-11 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 19-26 | 16-21 | 19-26 | 17-24 | 22-30 | 24-33 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1-3  | 1-4  | 1-4  | 1-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 4-6  | 8-10  |
| 8. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-2 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 42-46 | 32-36 | 22-26 | 20-24 | 16-20 | 12-16 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | 34-38 | 36-40 | 29-33 | 24-27 | 23-26 | 24-27 |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 12-16 | 18-23 | 34-38 | 40-44 | 44-48 | 46-51 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 4-8 | 6-7 | 7-11 | 8-12 | 8-13 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 2-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 4-6  | 5-10  |

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 7,3 | 7,5 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 10,8 | 11,3 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 115 | 110 | 120 | 115 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 5 | 3 | 10 | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (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»» (II функциональная группа) |
| 4.1. | Бег на 30 м(или бег на колясках на 30 м в зависимости от пораженияопорно-двигательного аппарата) | с | без учета времени |
| 4.2. | Челночный бег 3х10 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 пораженияопорно-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» (III функциональная группа) |
| 5.1. | Бег на 30 м | с | без учета времени |
| 5.2. | Челночный бег 3х10 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» (I функциональная группа) |
| 6.1. | Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками | см | без учета результата |
| 6.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 98 | 95 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа) |
| 7.1. | Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | м | 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» (III функциональная группа) |
| 8.1. | Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | м | 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 более |
| 95 | 90 |

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| 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 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа) |
| 3.1. | Бег на колясках на 30 м | с | не более |
| 10 | 12 |
| 3.2. | Челночный бег на колясках 3х10 м | с | не более |
| 14 | 15 |
| 3.3. | Бег на колясках на 400 м | мин, с | не более |
| 4.00 | 4.30 |
| 3.4. | Поднимание туловища 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» (II функциональная группа) |
| 4.1. | Бег на 30 м или бег на коляске на 30 м (в зависимости от степени пораженияопорно-двигательного аппарата) | с | не более |
| 7,30 | 8,00 |
| 4.2. | Челночный бег 3х10 м или челночный бег на коляске3х10 м (в зависимости от степени пораженияопорно-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» (III функциональная группа) |
| 5.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,30 |
| 5.2. | Челночный бег 3х10 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 спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 6.1. | Шпагат продольный | угол в градусах | не менее |
| 175 |
| 6.2. | Шпагат поперечный | угол в градусах | не менее |
| 170 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа) |
| 7.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (5 бросков) | количествопопаданий | не менее |
| 2 | 2 |
| 7.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 98 | 96 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа) |
| 8.1. | Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | м | не менее |
| 3 | 2,6 |
| 8.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 98 | 96 |
| 9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (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 более |
| 95 | 90 |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 10.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 10.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| 11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа) |
| 11.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 11.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (I функциональная группа) |
| 3.1. | Бег на колясках на 30 м | с | не более |
| 8 | 10 |
| 3.2. | Челночный бег на колясках 3х10м | 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» (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 3х10 м | с | не более |
| 11 | 12 |
| 4.4. | Челночный бег на коляске 3х10 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» (III функциональная группа) |
| 5.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,6 | 6,8 |
| 5.2. | Челночный бег 3х10 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», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 6.1. | Шпагат продольный | угол в градусах | не менее |
| 180 |
| 6.2. | Шпагат поперечный | угол в градусах | не менее |
| 180 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа) |
| 7.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков) | количествопопаданий | не менее |
| 4 | 3 |
| 7.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 102 | 99 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (II функциональная группа) |
| 8.1. | Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками | м | не менее |
| 3,40 | 3 |
| 8.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 100 | 99 |
| 9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (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 более |
| 99 | 94 |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 10.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| 11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа) |
| 11.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |

Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ юниоры/мужчины | девушки/ юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,2 | 5,5 |
| 1.2 | Челночный бег 4х15 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 4х15 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» (I функциональная группа) |
| 3.1. | Бег на колясках на 30 м | с | не более |
| 6,6 | 6,8 |
| 3.2. | Челночный бег на колясках 3х10м | 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 |
| 3.5. | 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» (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 3х10 м | с | не более |
| 8,2 | 9,2 |
| 4.4. | Челночный бег на коляске 3х10 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» (III функциональная группа) |
| 5.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 5.2. | Челночный бег 3х10 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 спортивной дисциплины«ПОДА» (I функциональная группа) |
| 6.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м (5 бросков) | количествопопаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 6.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 103 | 101 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (II функциональная группа) |
| 7.1. | Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками | м | не менее |
| 4 | 3.60 |
| 7.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 103 | 101 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (III функциональная группа) |
| 8.1. | Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками | м | не менее |
| 4,80 | 4,40 |
| 8.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 110 |
| 8.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее |
| 16 | 12 |
| 8.4. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 100 | 95 |
| 9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 9.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа) |
| 10.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражений опорно-двигательного аппарата с указанием примерных диагнозов, соответствующих каждому типу поражений опорно-двигательного аппарата |
| 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 | 1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая ДЦП) 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. |
| II  | Функциональные возможности 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 | 1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни.2. Атаксия или атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения3. 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.4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры)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. |
| III  | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни.2. Атаксия или атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов.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.4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени.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.6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. |

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см) | комплект | 1 |
|  | Весы напольные (до 180 кг) | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) | комплект | 1 |
|  | Гриф для штанги | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное (1,5x0,6 м) | штук | 1 |
|  | Конус тренировочный (высота 50-60 см) | комплект | 1 |
|  | Лапа тренировочная (большая) | штук | 6 |
|  | Лапа тренировочная (малая) | штук | 12 |
|  | Лестница координационная | штук | 2 |
|  | Мешок боксерский (40 кг) | штук | 1 |
|  | Мешок боксерский (60 кг) | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч теннисный | штук | 24 |
|  | Набор дисков для штанги  | комплект | 2 |
|  | Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м) | комплект | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Перекладина гимнастическая высокая | штук | 1 |
|  | Плиометрический бокс (опора для прыжков) | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 2 |
|  | Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 1 |
|  | Фишки пластиковые для разметки | набор | 1 |
|  | Эспандер резиновый жгут (разного диаметра) | штук | 4 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» |
|  | Камера для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски  | пар | 3 |
|  | Кресло-коляска инвалидная спортивная | штук | 3 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 1 |
|  | Мяч теннисный | штук | 6 |
|  | Набор инструментов для ремонта кресла-коляски | комплект | 1 |
|  | Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер) | штук | 1 |
|  | Подушка противопролежная для коляски инвалидной спортивной | штук | 3 |
|  | Покрышка для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски | пар | 3 |
|  | Ремень для фиксации нижних конечностей | штук | 6 |
|  | Спицы для заднего колеса коляски инвалидной спортивной | штук | 12 |

Таблица № 2

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

Приложение № 12

к федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Костюм для «каратэ» (каратэги) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Пояс (синий и красный)  | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования» |
|  | Жилет защитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект | пар | на обучающегося  | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор груди женский | штук | на обучающегося | - | - | Ё | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» |
|  | Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Сумка спортивная на колесах | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-1)