



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 84609

от 16 декабря 2025 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«14» ноября 2025 г.

г. Москва

№

966

**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» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, 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 30.11.2022 № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71673).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01.01.2026.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 966

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

I. 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, по отдельным этапам, 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.

II. 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 и уровень 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 (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ» (приложение № 9 к ФССП).

2.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, установленные в приложениях №№ 6 – 9 к ФССП для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименовании аббревиатуру «ПОДА» (далее – спортивная

дисциплина «ПОДА»), считаются выполненными при их выполнении не менее чем на 30%.

III. 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. 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;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины «ПОДА»;

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины «ПОДА»;
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;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины «ПОДА»;

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины «ПОДА»;
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;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины «ПОДА»;

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины «ПОДА»;
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;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины «ПОДА»;

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины «ПОДА»;
сохранение здоровья.

V. 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 спортивной дисциплины «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 обучающиеся с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), 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.

Распределение обучающихся на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной «ПОДА» проводится организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

На спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ПОДА» допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Для спортивной дисциплины «ПОДА» в случае недостаточного для формирования учебно-тренировочной группы количества обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и (или) тренерского-преподавательского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивной дисциплины «ПОДА», возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

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. 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».

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

11. 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.

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

12.1. 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)¹ (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 (далее – Приказ № 362н), 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), действует до 01.09.2028 (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», утвержденным Приказом № 952н, 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), действует до 01.03.2028, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 362н, 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), 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), действует до 01.09.2028 (далее – Приказ № 191н), или ЕКСД.

12.2. 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).

В целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях обучающихся с поражением ОДА могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным Приказом № 191н.

13. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «каратэ»;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

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)²;

² С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

14. 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

14.2. 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.

14.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 968

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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Годы этапов спортивной подготовки	Наполняемость (человек)	Функциональные группы
Для спортивной дисциплины «ПЮДА»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	весь период	6	III
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16	до трех лет	5	II
			свыше трех лет	3	I
				5	III
				4	II
				2	I
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	4	III
				3	II
				1	I
				3	III
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	2	II
				1	I
				2	III
				2	II
			весь период	1	I

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 966

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-14	18-24	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-728	936-1248	936-1248
Для спортивной дисциплины «ПОДА» (II, III функциональные группы)						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	18-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	936-1040	1040-248

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 968

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 совершенствования 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, федеральной территории «Сириус»	-	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 «14» ноября 2025 г. № 966

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 спортивных дисциплин вида спорта «каратэ» (за исключением спортивной дисциплины «ПОДА»)						
Контрольные	1	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «ПОДА»						
Контрольные	1	1	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» ноября 2025 г. № 966

**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 совершенствования 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 «14» *ноября* 2025 г. № *966*

**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	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.4.	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	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
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	
			-1	+1
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 поражения ОДА)	с	без учета времени	
4.2.	Челночный бег 3x10 м или челночный бег на коляске 3x10 м (в зависимости от поражения ОДА)	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 ОДА)	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 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» (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.	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 «14» март 2025 г. № 966

**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/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
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	
			10,2	10,7
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
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 (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
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	
			10,0	12,0
3.2.	Челночный бег на колясках 3x10 м	с	не более	
			14,0	15,0
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	количество раз	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 поражения ОДА)	с	не более	
			7,30	8,00
4.2.	Челночный бег 3x10 м или челночный бег на коляске 3x10 м (в зависимости от поражения ОДА)	с	не более	
			13,0	14,0
4.3.	Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости от поражения ОДА)	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.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.00	2.30
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
5.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+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)	количество попаданий	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.	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 этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
10.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
10.3.	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)	Не устанавливается		
11.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание		

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 968

**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/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
2.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			8,0	10,0
2.2.	Челночный бег на колясках 3x10 м	с	не более	
			10,0	12,0
2.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			1.45	2.00
2.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	5
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			0	1

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
3.1.	Бег на 30 м или Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			6,60	6,80
		с	не более	
7,20	7,40			
3.2.	Челночный бег 3x10 м или Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более	
			11,0	12,0
		с	не более	
9,20	11,20			
3.3.	Бег на 800 м или бег на колясках на 800 м (в зависимости от поражения ОДА)	мин, с	не более	
			6.00	6.30
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			7	5
3.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
3.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			2	3
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
4.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40,0	45,0
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
6.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			102	99
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	
			3,40	3
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99

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	3,60
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			99	94
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
10. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «ПОДА»				
10.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 966

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) 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 спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,9	9,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более 13,2	15,8
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более -	9.45
1.4.	Челночный бег 4x15 м	с	не более 13,0	13,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235	188
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	20
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 43	17
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
2.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более 6,6	6,8
2.2.	Челночный бег на колясках 3x10 м	с	не более 7,0	7,2
2.3.	Бег на колясках на 800 м	мин, с	не более 6.0	6.20
2.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее 8	6
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее 1	2

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
3.1.	Бег на 30 м или Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
		с	не более	
			6,6	6,8
3.2.	Челночный бег 3x10 м или Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
		с	не более	
			8,4	9,4
3.3.	Бег на 800 м или бег на колясках на 800 м (в зависимости от поражения ОДА)	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	7
3.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			10	8
3.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			4	6
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
4.2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.30	5.50
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
6.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м (5 бросков)	количество попаданий	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.	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 спортивной дисциплины «ПОДА»				
10.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 965

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 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.

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 детский церебральный паралич) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения. 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. 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 детский церебральный паралич) 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 «14» ноября 2025 г. № 966

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Лапа тренировочная (большая)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
5.	Лапа тренировочная (малая)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
6.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
12.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Фишки пластиковые для разметки	набор	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
Для спортивной дисциплины «ПОДА»				
16.	Камера для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	на тренировочный спортивный зал	3

17.	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	на тренировочный спортивный зал	3
18.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	6
19.	Набор инструментов для ремонта кресла-коляски	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Подушка противопролежная для коляски инвалидной спортивной	штук	на тренировочный спортивный зал	3
22.	Покрышки для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	на тренировочный спортивный зал	3
23.	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	на тренировочный спортивный зал	6
24.	Спица для заднего колеса коляски инвалидной спортивной	штук	на тренировочный спортивный зал	12

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»												
1.	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	
2.	Подушка противопролежневая для коляски инвалидной спортивной	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
3.	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 «14» ноября 2025 г. № 986

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)
1.	Костюм для «каратэ» (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»											
6.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

8.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
9.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «ПОДА»												
12.	Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1