



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

ПРИКАЗ

«17» сентября 2022 г.

№ 741

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

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

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

Министр

О.В. Матыцин

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

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

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

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

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

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

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

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

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

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

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

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

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

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

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц

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

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

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

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

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

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

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

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

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

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

рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соответствие требованиям к результатам реализации Программ

на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

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

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

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

7. Результатом реализации Программы является:

7.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

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

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

физическая реабилитация для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

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

7.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

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

овладение навыками самоконтроля;

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

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях на третьем – четвертом годах;

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

7.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

повышение функциональных возможностей организма;

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

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных
 спортивных соревнованиях;

физическая реабилитация для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

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

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «каратэ»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

7.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

повышение функциональных возможностей организма;

физическая реабилитация для спортивной дисциплины «ПОДА - ката»;

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

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

выполнение плана индивидуальной подготовки;

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

сохранение здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку

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

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

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 13 к ФССП);

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

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

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

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

15.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

тренировочные мероприятия;

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

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования к объему тренировочного процесса

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

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

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

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

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

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

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

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

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