

**Автономная некоммерческая организация
Центр спортивной подготовки
МГО ВФСО «Динамо»**

**«Утверждаю»
Генеральный директор
АНО ЦСП «Динамо»**

_____ О.Ю. Яцына
_____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта**

Бокс

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1055

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 года № 1055 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

3. Задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, для попадания лиц, в спортивную сборную команду города Москвы.

Спортивная подготовка по боксу – это многолетний тренировочный процесс, который необходимо планировать, отслеживать его результаты. Обязательной частью этого процесса должно быть систематическое участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Вид спорта «бокс» является Олимпийским.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Бокс	0250008611Я

Осуществляется спортивная подготовка по боксу на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) тренировочном (этапе спортивной специализации);
- 2) совершенствовании спортивного мастерства;
- 3) высшего спортивного мастерства.

Непрерывный процесс подготовки обучающихся обеспечивается путем реализации Программы спортивной подготовки с последовательным переводом с одного этапа спортивной подготовки на другой.

II. Характеристика Программы

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы обучающихся, их количественный состав в группах и порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с таблицей:

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

При зачислении возраст обучающихся, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта "бокс" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "бокс" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Основной период формирования учебно-тренировочных групп: сентябрь-октябрь. Добор обучающихся проходит в течении года.

В одну учебно-тренировочную группу зачисляются обучающиеся, чья разница в возрасте не должно превышать двух лет.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет – третий, второй и первый юношеские спортивные разряды;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет – третий, второй и первый спортивные разряды;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "мастер спорта России".

2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации проводится в соответствии с расписанием. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется исходя из максимальных объемов допустимой нагрузки и часовой нормы учебно-тренировочной работы тренеров-преподавателей в соответствии с объемом Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-14	16-18	20-24	24-32
Количество тренировок в неделю	7	10	14	14
Общее количество часов в год	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	364	520	728	728

Расписание занятий в группах составляется тренерами-преподавателями и утверждается Генеральным директором организации с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, загрузки в общеобразовательных школах и возможностей использования спортивных сооружений.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

3. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы в организации:

- Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные. Занятия делятся на теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований) и практические.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе - 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 общий часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

4. Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ).

Для качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся УТМ. Направленность, содержание и продолжительность определена в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

УТМ организуются на базе спортивных объектов города Москвы или в других регионах при наличии необходимой спортивной базы.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
2	УТМ по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	14	18	21
3	УТМ по подготовке к всероссийским соревнованиям	14	18	18
4	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
Специальные УТМ				
1	УТМ по общей и специальной физической подготовке	14	18	18
2	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3-х суток, но не более 2-х раз в год	
4	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-
5	Просмотровые УТМ	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы.

Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами соревнований.

Состав команд организации, направляемый на официальные соревнования, определяется тренерским советом отделения.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	2	2
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности занимающихся. В них проверяется эффективность

прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри организации. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных (в зависимости от этапа обучения и спортивной подготовленности спортсмена). В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 47 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях организации и дополнительно 5 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Ежегодно тренеры-преподаватели составляют учебно-тренировочный план групп по этапам спортивной подготовки на спортивный сезон. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	16-21	17-22	17-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-5	3-5	3-5
Техническая подготовка (%)	35-41	33-40	31-39	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-25	18-27	22-30	26-34
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	8-10

6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы с обучающимися ежегодно разрабатывается тренерским советом отделения единоборств и утверждается Генеральным директором организации.

*Календарный план воспитательной работы
Отделение единоборств (бокс, кикбоксинг, дзюдо, самбо)*

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Сохранность здоровья		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	В течение года

		иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) в соответствии с ЕКП	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению применения допинга, запрещенных субстанций и методов в спорте и борьбе с ними, в организации

ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Реализация мероприятий плана направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в боксе, в частности.

В рамках учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели организуют с обучающимися беседы, лекции, разъяснительную работу. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Ознакомится со списком действующих правил ВАДА, списком запрещённых к применению препаратов можно на сайте ООО «Федерация бокса России» rusboxing.ru.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 8

№ п/п	Содержание мероприятия	Категория обучающихся, этап подготовки	Форма проведения	Сроки реализации	Ответственные
1.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ	Беседы	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь	Инструктор-методист
3.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	ЭССМ, ЭВСМ		Ноябрь	Тренеры-преподаватели
4.	Прохождение тренерами-преподавателями и спортсменами дистанционного курса обучения «Антидопинг»	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ	Лекция-обучение и тестирование на портале онлайн-образования РУСАДА	Апрель-май	Тренеры-преподаватели
5.	Установление постоянного взаимодействия	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ	Беседы на родительских собраниях	Сентябрь	Тренеры-преподаватели

	тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга				
6.	Изучение документов: - Международный стандарт ВАДА по тестированию; - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».	ЭССМ, ЭВСМ	Индивидуальные консультации	В течении года	Тренеры-преподаватели

8. Инструкторская и судейская практики

Воспитание инструкторских и судейских навыков у обучающихся начинается с первого года в учебно-тренировочных группах, используя для этого: беседы, практические занятия, семинары, самостоятельное изучение литературы.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

9. Медицинское сопровождение в процессе спортивной подготовки

С целью наблюдения за здоровьем обучающихся, а также их допуска к соревнованиям организацией осуществляется контроль за прохождением медицинских осмотров на всех этапах спортивной подготовки:

- углубленное медицинское обследование: на учебно-тренировочных этапах проходит один раз в год; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не менее двух раз в год;
- контроль за периодическими медицинскими осмотрами, связанными с полученными травмами.

Тренеры-преподаватели визуально отслеживают текущее самочувствие обучающихся, отстраняя обучающегося от учебно-тренировочного занятия при обнаружении признаков нездоровья или травм. Методом опроса тренер-преподаватель определяет период ночного сна (пассивный отдых) занимающегося, оптимальный для восстановления.

В качестве активного отдыха и восстановления учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке или общей физической подготовке заменяются игровыми, рекомендуется посещение бани и сауны.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже окружного уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня первенства г. Москвы, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся в виде сдачи контрольно-переводных нормативов (КПН),

проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Ед.измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы ОФП для возрастной группы 11-12 лет				
1	Бег 60 м	с	10,4	10,9
2	Бег 1500 м	мин, с	8,05	8,29
3	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	18	9
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	4	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
6	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	10,4
7	Прыжок в длину с места	см	150	135
8	Метание мяча весом 150 г.	м	24	16
Нормативы ОФП для возрастной группы 13-15 лет				
1	Бег 60 м	с	9,2	10,4
2	Бег 2000 м	мин, с	9,40	11,40
3	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	24	10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8	2
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8
6	Челночный бег 3x10 м	с	7,8	8,8
7	Прыжок в длину с места	см	190	160
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	39	34
9	Метание мяча весом 150 г.	м	34	21
Нормативы ОФП для возрастной группы 16-17 лет				
1	Бег 100 м	с	14,3	17,2
2	Бег 2000 м	мин, с	-	11,2
3	Бег 3000 м	мин, с	14,30	-

4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	31	11
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	11	2
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+9
7	Челночный бег 3x10м	с	7,6	8,7
8	Прыжок в длину с места	см	210	170
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	40	36
10	Кросс на 3 км по пересеченной местности	мин, с	-	18,00
11	Кросс на 5 км по пересеченной местности	мин, с	25,30	-
12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	-	16
13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	29	-
Нормативы СФП				
1	Бег челночный 10x10м с высокого старта	с	27	28
2	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	кол-во раз	26	30
3	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	244	240
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды «3 юношеский», «2 юношеский», «1 юношеский»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды «3 спортивный разряд», «2 спортивный разряд», «1 спортивный разряд»		

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы ОФП для возрастной группы 14-15 лет				
1	Бег 60 м	с	8,2	9,6
2	Бег 2000 м	мин, с	8,1	10,0
3	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	45	35
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	12	82
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15

6	Челночный бег 3x10 м	с	7,2	8,0
7	Прыжок в длину с места	см	215	180
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	49	43
9	Метание мяча весом 150 г.	м	40	27
Нормативы ОФП для возрастной группы 16-17 лет				
1	Бег 100 м	с	13,4	16,0
2	Бег 2000 м	мин, с	-	9,5
3	Бег 3000 м	мин, с	12,4	-
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	45	35
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	12	8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
7	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	7,9
8	Прыжок в длину с места	см	230	185
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	50	44
10	Кросс на 3 км по пересеченной местности	мин, с	-	16,30
11	Кросс на 5 км по пересеченной местности	мин, с	23,30	-
12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	20
13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	35	-
Нормативы ОФП для возрастной группы 18 лет и старше				
1	Бег 100 м	с	13,1	15,4
2	Бег 2000 м	мин, с	-	9,0
3	Бег 3000 м	мин, с	12,0	-
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	45	35
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+18
7	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	7,9
8	Прыжок в длину с места	см	240	195
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	50	44
10	Кросс на 3 км по пересеченной местности	мин, с	-	16,30
11	Кросс на 5 км по пересеченной местности	мин, с	22,00	-
12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	21
13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	37	-

Нормативы СФП				
1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	25	25,5
2	Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	кол-во раз	10	7
3	Исходное положение-упор присев. Выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение.	кол-во раз	10	7
4	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	кол-во раз	26	24
5	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	303	297
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы ОФП для возрастной группы 16-17 лет				
1	Бег 100 м	с	13,4	15,4
2	Бег 2000 м	мин, с	-	9,5
3	Бег 3000 м	мин, с	12,4	-
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	50	40
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	14	10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
7	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	7,9
8	Прыжок в длину с места	см	230	200
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	50	44
10	Кросс на 3 км по пересеченной местности	мин, с	-	16,30
11	Кросс на 5 км по пересеченной местности	мин, с	23,30	-
12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	20
13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	35	-
Нормативы ОФП для возрастной группы 18 лет и старше				
1	Бег 100 м	с	13,1	15,4
2	Бег 2000 м	мин, с	-	9,0

3	Бег 3000 м	мин, с	12,0	-
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	50	40
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+18
7	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	7,9
8	Прыжок в длину с места	см	240	200
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	50	44
10	Кросс на 3 км по пересеченной местности	мин, с	-	16,30
11	Кросс на 5 км по пересеченной местности	мин, с	22,00	-
12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	21
13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	37	-
Нормативы СФП				
1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	24	25
2	Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	кол-во раз	10	7
3	Исходное положение-упор присев. Выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение.	кол-во раз	10	7
4	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	кол-во раз	32	30
5	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	321	315
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивный разряд «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении тренировочного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение тренировочного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении тренировочного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение тренировочного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года подготовки боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке.

На август планируется отдых.

В конце 2-годового цикла подготовки планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе обучения в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала, данный этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высшего спортивного мастерства.

Этап ССМ направлен на совершенствование техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах); зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе этапа следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам "весовая категория 36 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 38,5 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 47,627 кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 48,988 кг", "весовая категория 49 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 50,802 кг", "весовая категория 51 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52,163 кг", "весовая категория 53,525 кг", "весовая категория 54 кг", "весовая категория 55,225 кг", "весовая категория 56 кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57,153 кг", "весовая категория 58,967 кг", "весовая категория 59 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 61,235 кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63,5 кг", "весовая категория 63,503 кг", "весовая категория 64 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66,678 кг", "весовая категория 67 кг", "весовая категория 68 кг", "весовая категория 69 кг", "весовая категория 69,850 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 71 кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 72,574 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 76 кг", "весовая категория 76,203 кг", "весовая категория 76+ кг", "весовая категория 79,378 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 81+ кг", "весовая категория 86 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 90,718 кг", "весовая категория 90,718+ кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 92+ кг", "командные соревнования" (далее - "бокс"), а также спортивным дисциплинам вида спорта "бокс", содержащим в своем наименовании слова "кулачный бой" (далее - "кулачный бой"), основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс" учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта "бокс" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "бокс" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 "бокс".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы:

В соответствии с имеющимся финансированием и рекомендациями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», организация обеспечивает учебно-тренировочный процесс спортивным оборудованием, инвентарем

2. Кадровые условия реализации Программы:

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), 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 физкультуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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), со следующими требованиями:

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014 г.).
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012.–72 с.
5. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д.М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
7. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
9. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
10. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова.- Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767.
11. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования.
Л.В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.

Интернет ресурсы:

www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации;
www.rusada.ru/ - Российское антидопинговое агентство;
www.wada-ama.org/ - Всемирное антидопинговое агентство;
www.roc.ru/ - Олимпийский комитет России;
www.olympic.org/ - Международный Олимпийский комитет;
www.rusada.ru/education/for-children/ - РУСАДА