



ФЕДЕРАЦИЯ
КОМПЬЮТЕРНОГО
СПОРТА
РОССИИ



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация компьютерного спорта России»

Рецензент:

Космина Елена Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедры теории и методики высокотехнологичных видов спорта ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
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 ...	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.	9
2.3.3. Спортивные соревнования.	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «компьютерный спорт».	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «компьютерный спорт»	20
4.1. Общие рекомендации по содержанию видов спортивной подготовки в киберспорте.....	22
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.....	24

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	33
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	40
4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	44
4.6. Учебно-тематический план	47
4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела.....	48
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт»	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	49
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	50
6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.....	50
6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.....	51
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	59

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.02.2026 № 149 (далее – Примерная программа) и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.07.2025 № 554 (далее – ФССП).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

- приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.06.2026 № 86818) (далее – Приказ № 484н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.07.2025 № 554 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.02.2026 № 149 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа служит структурной основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт». Используя заложенную в ней модель построения учебно-тренировочного процесса, каждая Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получает возможность адаптировать ее содержание под свои конкретные условия: материально-техническую базу, кадровый состав и особенности выбранных спортивных дисциплин.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт».

Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт» учитываются Организационными при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на НП и УТ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 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

Этапы	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	12	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	14	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объем Программы, приведенный в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

НП – двух часов;

УТ – трех часов;

ССМ – четырех часов;

ВСМ – четырех часов.

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

Таблица 2 – 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		
Количество часов в неделю	4-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-28
Общее количество часов в год	208-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1456

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах

ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на этапах УТ, ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТ, предельная продолжительность – до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.4) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность – до 60 суток в год;

3) мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

3.1) медицинские осмотры и обследования проводятся на НП и УТ, предельная продолжительность – до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации, на этапах ССМ и ВСМ – до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», а также в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях не ниже параметров, указанных в таблице 3.

Таблица 3 – 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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «компьютерный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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 «компьютерный спорт».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (этапы УТ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с НП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и вовремя участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, например, таких как: проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Проведение соревнований по знанию антидопинга в игровых форматах. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным и носит рекомендательный характер. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные РУСАДА и согласованные Минспортом России 19.01.2026;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На НП в виде спорта «компьютерный спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемые Приказом № 484н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
...	
УТ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	каждые 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных нагрузок необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На НП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления – проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «компьютерный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

На УТ:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «компьютерный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «компьютерный спорт»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

- повышать 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;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «компьютерный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

- 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 и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «компьютерный спорт»

В данном разделе представлен программный материал по этапам спортивной подготовки для спортивной дисциплины «боевая арена» вида спорта «компьютерный спорт».

В связи с особенностями спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт»: «тактический трехмерный бой», «соревновательные головоломки», «стратегия в реальном времени», «спортивные симуляторы», «технические симуляторы», «файтинг», программный материал рекомендуется разрабатывать тренерами-преподавателями с учетом особенностей данных спортивных дисциплин в соответствии с нормативными и правовыми актами.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, находящихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации по виду спорта «компьютерный спорт», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, включая период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Вид спорта «компьютерный спорт» включает в себя семь спортивных дисциплин:

Боевая арена – многопользовательская онлайн-боевая арена, дисциплина компьютерного спорта, в которой две команды игроков сражаются друг с другом на карте особого вида с целью уничтожения главного здания команды соперника. Каждый игрок управляет одним объектом управления из определенного списка доступных героев, отличающихся характеристиками и способностями. В течение матча объекты управления могут становиться сильнее, получать новые способности и снаряжение.

Соревновательные головоломки – спортивная дисциплина компьютерного спорта, представляющая собой решение логических задач участниками соревнований, результат которого зависит от скорости логического мышления и сообразительности, определяющих выбор той или иной стратегии игры для достижения победы.

Спортивный симулятор (симулятор спортивной игры) – спортивная дисциплина компьютерного спорта, воссоздающая с помощью видеоигры спортивную игру на арене по правилам вида спорта, признанного в установленном порядке.

Стратегия в реальном времени – спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой противоборствующие стороны участников соревнований на арене в реальном времени позиционируют и маневрируют объектами управления для защиты районов карты и/или уничтожения активов своих соперников. В ходе игры могут создаваться дополнительные объекты управления и улучшаться свойства уже имеющихся.

Тактический трехмерный бой – это спортивная дисциплина компьютерного спорта, где для соревнований используется командная видеоигра, выступающая симулятором тактического боя, где каждый участник команды, осуществляя управление своим объектом управления, взаимодействует с участниками своей команды с целью уничтожения объектов управления команды соперника или достижения поставленной задачи.

Технический симулятор – спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой участники соревнований, имитируя физическое поведение и управление

техническими средствами, достигают победы в соответствии с Техническими правилами дисциплины. В результате соревновательной деятельности участник соревнований получает навыки управления реальными техническими средствами (например: танковый симулятор, авиационный симулятор, автомобильный симулятор, симулятор БПЛА).

Файтинг – дисциплина компьютерного спорта, имитирующая процесс единоборства на арене с помощью видеоигры, в которой участнику соревнований необходимо снизить до нуля параметр энергии (здоровья) объекта управления соперника за отведенное время.

Компьютерный спорт (далее – компьютерный спорт, киберспорт) – вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия для состязаний человека с человеком или команды с командой.

Краткий словарь терминов, применяемых в виде спорта «компьютерный спорт» указан в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

4.1. Общие рекомендации по содержанию видов спортивной подготовки в киберспорте

Теоретическая подготовка включает в себя изучение различных тем, формирующих полное понимание о киберспорте и его особенностях, а также создающих общее представление о закономерностях учебно-тренировочного процесса по компьютерному спорту (приложение № 5 к методическим рекомендациям).

Содержание физической подготовки киберспортсмена обусловлено характером и спецификой соревновательной деятельности. В киберспорте спортсмены соревнуются в вынужденной позе сидя, выполняя целенаправленные действия преимущественно пальцами рук. Поэтому средства физической подготовки подбираются с учетом этой специфики и направлены на воспитание общей и статической силовой выносливости мышц спины и шеи (для удержания позы); координационных способностей как интегрирующего фактора; точности движений, быстроты реакций и принятия решений (для управления игровым персонажем через клавиатуру и мышь); сформированной двигательной памяти и проприорецептивной чувствительности для эффективного управления, посредством клавиатуры и компьютерной мышки, виртуальным объектом (игровым персонажем).

Таким образом, развитие общей и статической силовой выносливости является основой общей физической подготовки (ОФП), а развитие быстроты

реакции, точности движений, двигательной памяти, проприорецептивной и мышечной чувствительности, точности движений – специальной физической подготовкой (СФП).

Психологическая составляющая подготовки киберспортсмена направлена на формирование и совершенствование высших психических функций: логического и абстрактного мышления, а также произвольного внимания с акцентом на его ключевые характеристики – объём, распределение, переключение и концентрацию.

Необходимым условием успешной соревновательной деятельности является развитие волевых качеств, стрессоустойчивости и способности к самоконтролю в условиях высокого психоэмоционального напряжения.

В командных спортивных дисциплинах критически важным становится навык эффективного взаимодействия: слаженная игра строится на фундаменте доверия, взаимопонимания, готовности к взаимопомощи и разделённой ответственности за результат.

Техническую подготовку следует рассматривать не только как процесс освоения способов наиболее рационального решения двигательной задачи непосредственно самим спортсменом, но и как процесс управления посредством клавиатуры и мыши виртуальным объектом (игровым персонажем), которой и решает те или иные двигательные задачи (прыжок, стрельба, стрельба в прыжке и др.). В качестве результата данного управления выступает выполнение игровым персонажем тех или иных действий, точность, рациональность и своевременность их выполнения определяет уровень технической подготовленности спортсмена. Например, рациональное маневрирование игровым персонажем.

Содержание технической подготовки различно и определяется особенностями конкретной спортивной дисциплины, ее геймплея и игровой механики.

Тактическая подготовка в киберспорте имеет двойную фокусировку: она ориентирована как на самого спортсмена, так и на управляемые им виртуальные объекты (игровых персонажей, юнитов, строения).

Тактика, направленная на виртуальные объекты ориентирована на 3 уровня индивидуальный, групповой, командный.

Ключевая особенность киберспортивных дисциплин – сокращённое время на принятие тактических решений по сравнению с традиционными видами спорта.

В результате возрастает нагрузка на сенсорные системы и когнитивные структуры головного мозга, а критически важным навыком становится способность прогнозировать развитие игровой ситуации и действия соперника на опережение.

Таким образом, тактическая подготовка в киберспорте представляет собой интеграцию стратегического планирования, оперативного принятия решений и высокоскоростной моторной реализации команд через интерфейс

«клавиатура - мышь», где успех определяется не только знанием игры, но и скоростью когнитивной обработки информации.

Интегральная подготовка базируется на комплексном применении средств всех видов подготовки, обеспечивающих их позитивное взаимовлияние.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки

Основные задачи НП:

- развитие физических качеств;
- освоение базовых элементов компьютерного спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом;
- укрепление здоровья.

1. Физическая подготовка (далее – ФП) решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных навыков;
- повышение уровня функциональных систем организма.

В объем ФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения применяются для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза. Основная направленность упражнений на укрепление здоровья и формирование основных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Широко используются: легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, бег на 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями, прыжки в длину с места; метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча; подвижные игры; спортивные игры.

Упражнения выполняются в разных режимах нагрузки (интервальный, повторный, с постепенным увеличением интенсивности).

2. Техническая подготовка представляет собой совокупность упражнений и методов обучения базовым двигательным действиям с использованием систем компьютерного ввода - клавиатура, мышь для решения игровых задач в дисциплине «Боевая арена», а также начальное освоение их тактического применения в игровой среде.

Задачи технической подготовки:

- формирование и закрепление базовых двигательных навыков работы с компьютерной мышью (точность, скорость, реакция, выбор хвата);
- освоение техники работы с клавиатурой (слепая печать, нажатие комбинаций клавиш для способностей и предметов);
- овладение техникой контроля неигровых персонажей (ластхит и денай) без помехи и при противодействии соперника;
- выработка умения управлять перемещением героя и камерой (плавность, быстрота, переключение между точками карты);
- формирование навыка взаимодействия с мини-картой (регулярный контроль, прокликивание, сбор информации);
- освоение начальных элементов микроконтроля (управление несколькими юнитами, настройка подконтрольных групп);
- обучение применению способностей и активных предметов в разных режимах (обычное, быстрое, на отпусkanie).

Базовые элементы техники вида спорта «компьютерный спорт»:

- хват и настройка компьютерной мыши;
- техника перемещения курсора (точность, скорость, плавность);
- техника нажатия клавиш (способности, предметы, коммуникация);
- техника контроля неигровых персонажей (добивание – ластхит, денай);
- техника перемещения героя и камеры;
- взаимодействие с мини-картой;
- начальное управление несколькими юнитами (микроконтроль);
- основы работы с интерфейсом игры (покупка предметов, настройки);
- формирование игровых технических навыков в учебных и соревновательных условиях;
- воспитание психологической устойчивости к игровым нагрузкам.

Последовательность овладения техникой игр:

1) техника владения компьютерной мышью – точность. Ознакомление с основными кнопками мыши (левая, правая, колесо). Правильная постановка кисти, виды хвата (ладонный, пальцевый). Выполнение упражнений на точность наведения курсора на статическую и движущуюся цель (сайты: aim400kg.ru, Cyberten.ru: упражнения «Exact Aiming», «EA Survival», Cybertrainer). Тренировка способности быстро и точно наводиться на неигровых персонажей и героев;

2) техника владения компьютерной мышью – скорость и реакция. Упражнения на скорость перемещения курсора и быстроту реакции («Accurate Quickness», «Flick Aiming», «Press Reaction»). Использование кастомной карты «training polygon – aim

challenge» в игре. Формирование навыка мгновенного нажатия кнопки при совмещении курсора с целью;

3) техника владения клавиатурой – слепая печать и базовые клавиши. Назначение удобных клавиш для способностей (Q, W, E, R и др.), предметов, курьера, героя. Тренировка слепой печати (клавиатурные тренажёры Stamina-online.com, Ratatype.com, Cyberten.ru, Cybertrainer). Отработка нажатия клавиш способностей без зрительного контроля, чтобы не отрывать взгляд от экрана;

4) техника контроля неигровых персонажей – добивание существ без помехи. Изучение понятий «ластхит» (последний удар по неигровому персонажу) и «денай» (последний удар по своему неигровому персонажу). Настройка параметров автоатаки и умной атаки в игре. Выполнение упражнений на добивание неигровых персонажей в одиночной тренировке (режим «lasthit training») – цель: добить не менее 80 неигровых персонажей за 10 минут;

5) техника контроля неигровых персонажей – обивание существ с помехой.

Добавление противника (бота или другого обучающегося), который мешает добивать. Использование кастомной карты «training polygon» и игра 1×1, где разрешено только добивание, а атаковать соперника запрещено. Отработка ластхита под давлением;

6) техника перемещения героя и камеры.

Перемещение героя правой кнопкой мыши.

Варианты управления камерой:

- нажатием колесика мыши и перемещением мыши;
- движением курсора к краю экрана;
- кликами по мини-карте.

Упражнения на плавное перемещение героя по линии, уход от атак, изменение позиции во время добивания;

7) техника использования способностей и предметов.

Отработка трёх вариантов применения способностей:

- обычное (клавиша → наведение → ЛКМ);
- быстрое (наведение → клавиша);
- быстрое на отпускание (зажать клавишу → навести → отпустить).

Тренировка на кастомной карте «pure reflex» – дуэли с одинаковыми способностями. Овладение активными предметами (мортира, телепорт, лечение);

8) техника взаимодействия с мини-картой.

Формирование привычки каждые 5-10 секунд смотреть на мини-карту. Упражнение: кликнуть на мини-карту для перемещения камеры к союзнику или врагу, оценить ситуацию и вернуться к своему герою клавишей. Использование карты «training polygon – map aim»;

9) начальное управление несколькими юнитами (микроконтроль).

Для героев с иллюзиями или призываемыми существами (например, Nature's Prophet, Chen). Настройка подконтрольных групп (Ctrl+1, Ctrl+2). Упражнения на кастомной карте «Chen training»: управление неигровыми персонажами, атака разными юнитами по отдельным целям;

10) освоение тренировочных и упрощённых игр.

Игры 1×1 на линии (solo mid) с целью отработки добивания и применения способностей. Игры 2×2, 3×3 для начального группового взаимодействия. Игры 5×5 с заданием (например, накопить определенное количество золота, не допуская потери контроля над своим героем). Участие в товарищеских матчах внутри учебной группы;

11) ознакомление с основами технической реализации тактических приёмов.

Простейшие тактики на уровне техники: удар по врагу после добивания, использование способности для спасения союзника, постановка варда (обзора) в ключевой точке. Формирование навыка отыгрыша (отступления с сохранением героя);

12) контрольное тестирование. Применение изученных технических элементов в реальных игровых условиях, анализ ошибок, коррекция техники.

В ходе учебно-тренировочных занятий и контрольных тестирований технической задачей является стабильное и безошибочное выполнение базовых технических элементов в условиях, приближенных к игровым, с учётом времени реакции и требований к точности (нормативы клик-теста, теста на зрительно-моторную реакцию). Особое значение в технической подготовке на НП имеет регулярное выполнение специализированных упражнений на тренажёрах. Это позволяет развивать автоматизм движений и снижать количество технических ошибок в реальной игре.

Примерный алгоритм обучения технике игры в компьютерном спорте представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Примерный алгоритм обучения технике игры в компьютерном спорте

Блок	Упражнения
I. Компьютерный спорт. Технические тренажёры	Упражнения на сайтах aim400kg, Cyberten, Cybertrainer (точность, скорость, реакция). Клавиатурные тренажёры для слепой печати. Тренировка в кастомных картах («training polygon», «aim challenge», «pure reflex»).
II. Учусь добивать (ластхит)	Ластхит без помехи, затем с помехой. Игра 1×1 на линии. Норматив – 80+ добитых неигровых персонажей за 10 минут.
III. Ведение героя. Управление камерой	Перемещение героя, работа с мини-картой, быстрая смена камеры, позиционирование в драке.

IV. Техника применения способностей и предметов	Обычное и быстрое применение. Комбинации «способность + предмет» (например, телепорт + лечение). Использование активных предметов.
V. Микроконтроль и управление несколькими юнитами	Настройка групп, управление иллюзиями и призванными существами. Атака разными юнитами по разным целям.
VI. Игры с заданием	1×1, 2×2, 3×3, 5×5 с конкретными техническими задачами (нанести урон способностью, поставить вард и т.п.).

3. Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки (НП) в компьютерном спорте.

Тактическая подготовка на НП представляет собой систему обучения и тренировки, направленную на формирование у киберспортсмена способности рационально использовать технические приёмы, игровые механики и командное взаимодействие для достижения победы в соревновательной дисциплине «боевая арена».

Задачи тактической подготовки на НП:

- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- формирование у обучающихся собственной тактической манеры игры с учётом выбранной позиции (1-5) и игрового амплуа;
- детальное ознакомление с условиями проведения соревнований по компьютерному спорту, правилами судейства и регламентами турниров;
- детальное изучение положений о спортивных соревнованиях и правил вида спорта «компьютерный спорт» (особенности проведения турниров, система пиков/банов, тайминги, технические правила);
- изучение тактического опыта сильнейших киберспортсменов (просмотр и анализ реплеев профессиональных команд, разбор их индивидуальных, групповых и командных действий);
- привлечение обучающихся на спортивные соревнования в качестве волонтеров, помощников судьи или наблюдателей для знакомства с реальной соревновательной атмосферой;
- просмотр матчевых встреч в онлайн-формате (трансляции турниров) и офлайн-формате (живые соревнования) с последующим тактическим разбором;
- накопление тактического опыта индивидуальной и командной игры через участие в учебно-тренировочных матчах и официальных соревнованиях.

В ходе контрольных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований основной тактической задачей является мысленное представление и имитация совершаемого игрового действия с учётом времени, отводимого

на принятие решения (быстрота реакции, выбор цели, применение способности, перемещение по карте) в соответствии с текущей игровой ситуацией и правилами дисциплины «боевая арена».

Особое значение в тактической подготовке на НП имеет анализ участия спортсменов в прошедших спортивных соревнованиях (внутригрупповых, районных, городских), разбор совершённых тактических ошибок с выявлением их причин (неверное позиционирование, несвоевременное использование способностей, отсутствие коммуникации, плохой контроль карты) и определение способов их устранения (повторное выполнение тактических упражнений, просмотр реплеев, дополнительные тренировки по вардингу или драфту).

Структура тактической подготовки в компьютерном спорте включает следующие составляющие элементы:

- специальные знания – знание игровых механик игры, стадий игры, синергии героев, контерпиков, правил вардинга, экономики игры (золото/опыт), основ драфта;
- тактические умения – способность быстро оценивать игровую ситуацию, выбирать правильный фокус в командном сражении, принимать решение о вступлении в драку или отступлении, эффективно использовать варды и смоки;
- тактические навыки – автоматизированное выполнение тактических приёмов: своевременная телепортация для помощи, деление фарма на карте, инициация сражения, отыгрыш (защита базы), контроль Рошана;
- тактические способности – антиципация (предугадывание действий соперника), оперативное мышление, креативность, распределение внимания между своей линией и мини-картой;
- тактическое мышление – способность анализировать свои и чужие действия, прогнозировать развитие игры, адаптироваться к стилю игры противника, корректировать тактический план по ходу матча.

Тактическая подготовка на НП тесно связана с психологической подготовкой – умение сохранять хладнокровие, быстро переключать внимание. Тактическая подготовка способствует осмысленно и эффективно действовать в стандартных и нестандартных игровых ситуациях.

В таблице 6 представлен примерный образец программного материала по технической и тактической подготовке для НП.

Таблица 6 – Программный материал по технической и тактической подготовке

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	1. Техника контроля неигровых персонажей	Занятие «Техника контроля неигровых персонажей» Добивание существ без помехи» – настройка автоатаки и умной атаки, добивание неигровых персонажей ПКМ, через кнопку «атака», через умную атаку. Выполнение ластхита на линии без противника.

	(истребление существ)	Занятие «Техника контроля неигровых персонажей» Добивание существ с помехой» – добивание неигровых персонажей под давлением вражеского героя (бот или игра 1×1). Использование кастомной карты «training polygon – lasthit training».
	2. Техника владения компьютерной мышью	Занятие «Техника владения компьютерной мышью» Точность» – упражнения Exact Aiming, EA Survival, Специальная координация (aim400kg.ru, Cyberten.ru, Cybertrainer). Занятие «Техника владения компьютерной мышью» Точность. Скорость – упражнения FA Double, FA Triple, FA Multi, Accurate Quickness, Тренировка aim. Занятие. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция – AQR, Mass Click, тренировка на кастомной карте «aim challenge».
	3. Техника владения клавиатурой	Занятие «Техника владения клавиатурой. Способности и предметы». – настройка клавиш на способности, предметы, курьера, героя. Отработка обычного и быстрого применения способностей. Кастомная карта «pure reflex». Занятие «Техника владения клавиатурой. Слепая печать» – тренажёры Stamina-online.com, Ratatype.com, Tapyrun.top, Cyberten.ru.
	4. Техника перемещения героя и камеры	Занятие «Техника перемещения в игре». Перемещение героя, перемещение камеры – перемещение героя правой кнопкой мыши. Способы управления камерой: колесико мыши, курсор к краю экрана, клавиши, клик на мини-карту.
	5. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой	Занятие «Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой» – упражнение на кастомной карте «training polygon – map aim»: клик на мини-карту → сбор информации → возврат к герою клавишей.
	6. Техника управления несколькими юнитами (микроконтроль)	Занятие «Техника управления несколькими юнитами – настройка подконтрольных групп (Ctrl+1,2...).» Тренировка на кастомной карте «Chen training». Игра на героях с иллюзиями или призываемыми существами.
Тактическая подготовка	1. Индивидуальные тактические действия на позициях	Занятие «Индивидуальные действия на героях 4 и 5 позиции (саппорты)» – постановка вардов, контроль рун, телепортация для помощи, покупка расходимых предметов. Занятие «Индивидуальные действия на героях 1 позиции (керри)» – фарм неигровых персонажей, выбор маршрутов фарма, покупка предметов, решение о вступлении в драку. Занятие «Индивидуальные действия на героях 3 позиции (оффлейнер)» – создание давления, денай, выживание, инициация. Занятие «Индивидуальные действия на героях 2 позиции (мидер)» – контроль рун, ганги, достижение 6 уровня.
	2. Групповые тактические действия	Занятие «Групповые действия. Учебная игра с заданием (2x2, 3x3, 4x4)» – отработка взаимодействия на линии (саппорт+керри, оффлейнер+роулер). Занятие «Групповые действия на линиях» – игра по парам, равные и неравные матчапы.

	3. Командные тактические действия	Занятие «Командные действия. Игра 5×5 с заданием» – распределение позиций (1-5), назначение капитана, коммуникация (микрофон, чат, сигналы). Занятие «Командные действия. Игра с преимуществом. Деление фарма. Перемещения. Игра от защиты» – деление фарма, захват территории, оборона строений, игра от защиты (High Ground).
	4. Тактика игры на разных стадиях	Занятие «Тактика игры. Одиночное сражение. Командное сражение» – тактика защиты и нападения, переход от атаки к защите. Занятие «Стадии игры» – задачи и действия в ранней, средней и поздней стадиях игры.
	5. Контроль карты и вардинг	Занятие «Обзор (вардинг) в игре» – установка Observer Ward и Sentry Ward, девардинг, использование Smoke of Deceit. Выбор позиций для вардов. Занятие «Контроль неигровых персонажей» – стаки нейтральных неигровых персонажей, отводы неигровых персонажей, переагр и реагр неигровых персонажей.
	6. Основы драфта (выбор героев)	Занятие «Макро в игре» – понятие драфта, синергия героев, контерпики, стадии драфта. Занятие «Позиции и роли в игре» – распределение героев по позициям (1-5), задачи каждой роли, разделение фарма.
	7. Игровые упражнения и практика	Занятие «Игра против ботов» – отработка тактических действий на героях 4, 5, 1, 2, 3 позиции. Занятие «Игра 1×1 на добивание существ» – только ластхит и денай, без атак на героя. Занятие «Двусторонняя игра с заданием» – игра 5×5 с конкретными тактическими задачами. Занятие «Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4)» – взаимодействие ограниченного числа игроков.

4. Психологическая подготовка.

Задачи психологической подготовки на НП:

- изучение основных методов самоконтроля (оценка своего эмоционального состояния, уровня усталости, концентрации внимания);
- освоение способов оценки собственного психического состояния (предсоревновательное волнение, состояние «боевой готовности», апатия);
- знакомство с элементами психомышечной и идеомоторной тренировки (мысленное выполнение игровых действий, расслабление мышц рук после нагрузки);
- формирование устойчивого интереса к систематическим учебно-тренировочным занятиям компьютерным спортом;
- формирование навыков регулярного выполнения упражнений по ОФП, СФП;
- развитие морально-волевых качеств, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, усидчивости, аккуратности и умения планировать свое время;
- формирование умения работать в команде и уважения к сопернику;

- привитие навыков коммуникации, взаимодействия с партнерами по команде, формирование уважительного отношения к сопернику, понимание этикета и правил честной игры (fair play);

- развитие психофизиологических качеств: совершенствование качеств, необходимых для успешной игры, таких как: концентрация и устойчивость внимания, быстрота и точность реакции (зрительно-моторной и на движущийся объект), оперативное мышление, восприятие, зрительная память.

В результате решения этих задач у обучающихся формируется

уважительное отношение к сопернику (недопустимость оскорблений, соблюдение правил fair play), осваиваются особенности поведения в части соблюдения этикета (приветствие соперника, поведение во время пауз, умение достойно проигрывать), повышается дисциплинированность (своевременный приход на тренировки, выполнение заданий тренера), привычка к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (чередование нагрузки и отдыха, гигиена сна, питание), формируются специфические свойства характера (усидчивость, терпение, целеустремлённость, стрессоустойчивость).

Психологическая подготовка изменяет вид мышления от наглядно-образного к абстрактному мышлению, что позволяет обучающимся понимать тактические схемы, анализировать свои действия, прогнозировать развитие игровой ситуации.

Методы обучения:

- методы строго регламентированного упражнения (выполнение стандартных технических действий по команде тренера-преподавателя);

- целостно-конструктивный метод (освоение игрового действия в полной связке – например, «ластхит → перемещение → применение способности»);

- метод постепенного наращивания учебно-тренировочного воздействия (увеличение объёма и интенсивности упражнений);

- соревновательные методы (учебные игры, турниры внутри группы, выполнение нормативов на время).

При оценке учебно-тренировочных и соревновательных достижений на НП оценивается не столько сам результат (победа/поражение, количество очков), сколько способ преодоления трудностей (умение не сдаваться при проигрыше, сохранять концентрацию, соблюдать тактический план) и способ достижения результата действия (правильность выполнения технического приёма, следование заданию тренера).

Познавательные мотивы на НП проявляются как интерес к закономерностям игры – почему один герой сильнее другого, как работает система золота и опыта к способам получения знаний (через просмотр реплеев, анализ своих игр, обсуждение с тренером-преподавателем). Ведущим социальным мотивом участия в тренировках и соревнованиях является самоопределение роли

обучающегося в группе сверстников (кто становится капитаном команды), поиск контактов и сотрудничества (умение договариваться, подавать сигналы, поддерживать союзников), социальная интеграция подростка во внешнюю среду (общение с другими командами, участие в турнирах, соблюдение правил киберспортивного сообщества).

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

- повышение уровня физической, функциональной и специальной подготовленности, привитие элементов самоконтроля над физическим и психологическим состоянием;
- воспитание стремления к лидерству на основе сознательности и дисциплинированности;
- совершенствование базовых технических и тактических приёмов игры;
- изучение и овладение новыми приёмами и комбинациями для увеличения вариативности техники и тактики игры;
- совершенствование технико-тактических действий с учетом вида игры;
- выработка устойчивости к перегрузкам и стрессовым ситуациям, прохождение психологических тестов;
- изучение правил соревнований по различным играм и рекомендации по поведению спортсмена на соревнованиях;
- привитие интереса к инструкторской и судейской практике, сдача контрольных и переводных нормативов.
- формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

1) ОФП. Совершенствование физических качеств обучающихся – гибкость, скоростные способности, выносливость, силовые, координационные и скоростно-силовые способности.

Средства физической подготовки преимущественно составляют упражнения с ручными эспандерами, резиновыми амортизаторами и отягощениями, не превышающими 10-12 % веса обучающихся.

К упражнениям ОФП относятся: общеразвивающие упражнения, упражнения циклического характера, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения должны содержать преобладающие движения отведения – приведения верхних конечностей в плечевых и локтевых суставах, ротацию туловища. Упражнения могут выполняться индивидуально

и в парах с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов. ОРУ включают в себя строевые упражнения, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки, маховые и круговые движения конечностями, различные движения в крупных суставах.

Акробатические и гимнастические упражнения включают в себя упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. К упражнениям ОФП также относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития всех основных физических качеств, упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами, бросковые упражнения, прыжковые и беговые упражнения. В прыжковые и беговые упражнения также должны включаться перемещения спортсмена в латеральном направлении, как соответствующие биомеханике совершения движений при совершении свинга в наибольшей степени.

В ОФП должны быть включены спортивные игры.

СФП преимущественно направлена на развитие выносливости. Также в комплекс упражнений включаются упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами, резиновыми лентами и ручными эспандерами.

2) Техническая подготовка направлена на дальнейшее овладение техническими элементами игры в дисциплине «боевая арена» с акцентом на их тактическое применение. Осуществляется дальнейшее совершенствование базовых элементов техники и сочетание различных технических приёмов в условиях, приближенных к соревновательным. На этом этапе совершенствуются умения выполнять технические действия любой сложности в любых игровых ситуациях: добивание неигровых персонажей (ластхит и денай) при активном противодействии соперника, применение способностей и активных предметов в режиме «быстрое применение», управление камерой и мини-картой с высокой скоростью, микроконтроль нескольких юнитов (иллюзий, призванных существ), позиционирование в командных сражениях.

Проводится целенаправленная работа над отдельными техническими элементами и особенностями построения игровой сессии (например, отработка связки «телепортация → инициация драки → использование способности → отход»), основанная на статистическом анализе результатов соревновательной деятельности (просмотр реплеев, анализ эффективности применения способностей, количества ластхитов, точности наведения). Планирование учебно-тренировочных нагрузок на УТ до трёх лет осуществляется с учётом календаря спортивных соревнований и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту спортивного сезона.

Основные задачи технической подготовки на УТ:

1. Совершенствование базовых элементов техники: хват и настройка компьютерной мыши (чувствительность, акселерация), стойка (положение рук, осанка), техника нажатия клавиш (слепая печать, быстрота и точность).

2. Повышение класса управления компьютерной мышью: точность наведения курсора (нормативы клик-теста – не менее 205 кликов за 30 секунд для юношей), скорость и реакция (тест на зрительно-моторную реакцию – не более 0,205 с), отработка размера и траектории перемещения курсора.

3. Оработка положения кисти и пальцев при игре на разных героях (дальний/ближний бой, сложность способностей), в труднодоступных для управления ситуациях (одновременное использование нескольких активных предметов, управление иллюзиями, использование «умной атаки»).

4. Оработка техники применения способностей и активных предметов: обычное применение, быстрое применение, быстрое применение на отпусканье. Удары (способности) по одному и нескольким целям, с контролем области действия (АОЕ) и без него.

5. Совершенствование игры (применения способностей) на резке (по движущейся цели) с использованием основных ударов (прицеливание с упреждением, фокус на вражеского героя).

6. Изучение систем управления камерой и мини-картой: нажатие колесика мыши, клавиши перемещения, клики по мини-карте. Оработка быстрого переключения между своим героем и другими точками карты.

7. Оработка базовых элементов микроконтроля: управление несколькими юнитами (иллюзии, суммоны), настройка подконтрольных групп (Ctrl+1, Ctrl+2), раздельная атака разными юнитами.

8. Использование технических приёмов для выхода битка (героя) или прицельного шара (союзника/врага) в определённое место игровой поверхности карты с целью тактического продолжения игры (позиционирование перед дракой, отступление, засада, контроль рун).

9. Освоение основных приёмов позиционной игры, отработка тренировочных игр: «1×1 solo mid», «2×2», «3×3», «5×5 с заданием». Оработка отыгрышей (защита базы, оборона High Ground, деление фарма) в различных комбинациях.

10. Совершенствование техники и тактики игры в дисциплине «Боевая арена». Изучение правил соревнований по другим дисциплинам компьютерного спорта («Соревновательные головоломки», «Стратегия в реальном времени», «Спортивный симулятор», «Технический симулятор», «Файтинг») в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. Знакомство с правилами судейства и техническими регламентами турниров.

11. Участие в соревнованиях внутри учебно-тренировочной группы, межгрупповых и в соревнованиях календарного плана (не ниже уровня муниципальных и региональных соревнований).

3) Тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки:

- дальнейшее совершенствование тактики (индивидуальной, групповой, командной), формирование собственной тактики игры с учётом закреплённой позиции (1-5) и игрового амплуа, детальное ознакомление с условиями проведения соревнований и правилами судейства (особенности ЛАН и онлайн-форматов, система пиков/банов, тайминги), накопление тактического опыта индивидуальной и командной игры через регулярное участие в турнирах

- детальное изучение положений о спортивных соревнованиях и правил вида спорта «компьютерный спорт» (дисциплина «Боевая арена»);

- изучение тактического опыта сильнейших киберспортсменов и профессиональных команд (просмотр и анализ реплеев, разбор драфтов, позиционирования, вардинга);

- привлечение обучающихся на спортивные соревнования в качестве волонтеров, помощников судьи, наблюдателей;

- просмотр матчевых встреч в онлайн-формате (трансляции турниров) и офлайн-формате (личное присутствие на соревнованиях) с последующим тактическим разбором.

В ходе контрольных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований тактической задачей является мысленное представление и имитация совершаемого игрового действия с учётом времени, отводимого на принятие решения (доли секунды на применение способности, выбор цели, телепортацию), в соответствии с правилами игры и текущей игровой ситуацией.

Особое значение в тактической подготовке на УТ является анализ участия спортсменов в прошедших спортивных соревнованиях, разбор совершённых тактических ошибок (неправильное позиционирование, неверный фокус в драке, несвоевременное использование вардов, плохая коммуникация) с выявлением их причин и определение способов их устранения (повторная отработка тактических схем, просмотр реплеев, моделирование ситуаций).

Тактическая подготовка имеет свою структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания (игровые механики, стадии игры, экономика, драфт, контерпики), тактические умения (оценка ситуации, выбор цели, инициация, отступление), тактические навыки (автоматизированное выполнение тактических приёмов – вардинг, ганги, деление фарма), тактические способности (антиципация, оперативное мышление, креативность) и тактическое мышление (анализ, прогнозирование, адаптация к сопернику).

В таблице 7 представлен примерный образец программного материала по видам подготовки для УТ.

Таблица 7 – Примерный образец программного материала по видам подготовки

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	1. Техника контроля неигровых персонажей (добивание существ с помехой)	Занятие «Техника контроля неигровых персонажей» Добивание существ с помехой – добивание неигровых персонажей (ластхит) под давлением вражеского героя (бот или игра 1×1). Использование кастомной карты «training polygon» и режима «lasthit training». Учёт индивидуальной скорости атаки и полёта снаряда героя.
	2. Техника владения компьютерной мышью (точность, скорость и реакция)	Занятие «Техника владения компьютерной мышью.» Точность, скорость и реакция – упражнения на точность (Exact Aiming, EA Survival, Специальная координация), точность и скорость (FA Double, FA Triple, FA Multi, Accurate Quickness, Flick Aiming), реакцию (Press Reaction). Тренировка на кастомной карте «aim challenge».
	3. Техника владения клавиатурой (способности и предметы)	Занятие «Техника владения клавиатурой» Способности и предметы – настройка клавиш на способности, предметы, курьера, героя, подконтрольные группы и коммуникацию. Отработка обычного, быстрого применения и применения на отпусканье. Использование кастомной карты «pure reflex».
	4. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой	Занятие «Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой» – упражнение на кастомной карте «training polygon – map aim»: клик на мини-карту → оценка ситуации → возврат камеры к герою клавишей. Формирование привычки постоянно отслеживать карту.
	5. Техника управления несколькими юнитами (микроконтроль)	Занятие «Техника управления несколькими юнитами» – настройка подконтрольных групп (Ctrl+1, Ctrl+2). Тренировка на кастомной карте «Chen training». Игра на героях с иллюзиями или призываемыми существами.
Тактическая подготовка	1. Индивидуальные, групповые и командные действия на различных стадиях игры	Занятия: - «Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры» (0–1 мин) – захват руны, первое убийство, начальный вардинг. - «Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры» (0–15 мин) – драки на линиях, снос вышек, ганги мидера. - «Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры» (15–35 мин) – активное участие всех ролей, драки, Рошан. - «Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры» (35+ мин) – завершение игры, оборона базы.
	2. Тактика поздней игры (Late game)	Занятие «Тактика поздней игры (Late game)» – стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные навязывают игру. Используются герои

		с ранним пиком силы для удержания противника до выхода керри в полную силу.
	3. Тактика быстрого сноса (Fast Push)	Занятие «Тактика быстрого сноса (Fast Push)» – быстрый набор преимущества, актуальна против героев поздней игры. Используются герои с суммонами, танки, ауры на команду. Цель – завершить игру до 30 минуты.
	4. Тактика отвлечения и сноса (Split Push)	Занятие «Тактика отвлечения и сноса (Split Push)» – наличие нескольких персонажей с быстрым перемещением. Пока саппорты отвлекают врага, сплит-пушеры ломают строения.
	5. Тактика массового боя (Mass Fight)	Занятие «Тактика массового боя (Mass Fight)» – использование 2+ героев с массовыми ультимативными способностями (AOE). Обязательный предмет Blink Dagger и бан контер-героев.
	6. Тактика гангов (Roaming)	Занятие «Тактика гангов (Roaming)» – выбор 1–2 роумеров, которые перемещаются по линиям и создают численное преимущество. Расстановка вардов для ганга.
	7. Тактика силового прессинга (Pressure by force)	Занятие «Тактика силового прессинга (Pressure by force)» – агрессивная игра, повышение нужных уровней, покупка предметов на защиту и живучесть.
	8. Тактика через контерпики	Занятие «Тактика через контерпики» – выбор героев, которые эффективны против героев соперника. Расчет на равную игру с преимуществом на драфте.
	9. Тактика через оборону базы и крипскип	Занятие «Тактика через оборону базы и крипскип» – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (Т3). Оборона базы 5х5 или 4х1 + сплит-пуш / крип-скип (убийство неигровых персонажей на линии, которую пушит противник).
	10. Тактика середины игры (Midgame)	Занятие «Тактика середины игры (Midgame)» – сильный старт за счёт мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд после 12–15 минуты.
	11. Групповые действия. Учебные игры с заданием (2×2, 3×3, 4×4)	Занятие «Групповые действия. Учебная игра с заданием (2×2, 3×3, 4×4)» – отработка взаимодействия в малых группах: связка саппорт + керри, оффлейнер + роумер. Игра по линиям против ботов и в лобби.
	12. Игра 1×1 на героях 2 позиции	Занятие «Игра 1×1 на героях 2 позиции» – отработка игры на центральной линии (мидер). Контроль рун, ганги, достижение 6 уровня, агрессивная или пассивная игра на линии. Отработка равных и неравных матчапов.
	13. Командные действия. Двусторонние игры в режимах All pick и Captains Mode (Cm)	Занятие «Двусторонняя игра с заданием в режиме All pick» – полномасштабные игры 5×5 с индивидуальными тактическими заданиями для каждого игрока в зависимости от роли. Занятие 64. Командные действия. Игра 5×5 с заданием в режиме Cm – то же, но в режиме с капитаном и поочерёдными пиками/банами героев.

4) Психологическая подготовка.

К задачам психологической подготовки относятся:

- изучение основных методов самоконтроля и освоение способов оценки собственного психического состояния (восприятие, скорость мышления, переключение внимания, скорость реакции, реакция на движущийся объект, зрительная память, концентрация внимания);
- способов психомышечной релаксации (произвольное мышечное расслабление, встряхивание конечностей, покачивания расслабленных рук);
- аутогенной тренировки (самовнушение, настройка на игру);
- идеомоторной тренировки (мысленное выполнение сложных технических и тактических действий – добивания неигровых персонажей под давлением, применение способностей, позиционирование в командной драке);
- формирование устойчивого интереса к систематическим учебно-тренировочным занятиям компьютерным спортом, превращение спортивных занятий в привычку – потребность.

В результате решения этих задач у обучающихся формируется уважительное отношение к сопернику (соблюдение этики командной игры, недопустимость оскорблений, «fair play»), особенности поведения в части соблюдения этикета и правил игры (правила поведения в компьютерном зале, использование чата и сигналов, поведение во время ЛАН-турниров), повышается дисциплинированность, привычка к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (режим дня, гигиена сна, рациональное питание, профилактика переутомления), формируются специфические свойства характера (целеустремлённость, стрессоустойчивость, ответственность, лидерские качества, способность к саморегуляции).

Вид мышления изменяется от наглядно-образного к абстрактному мышлению, что позволяет обучающимся глубоко анализировать игровые ситуации, разрабатывать тактические схемы, прогнозировать действия соперника на основе меты и статистики.

В соответствии с этими особенностями применяются соответствующие методы обучения, среди которых преобладают:

- методы строго-регламентированного упражнения (выполнение специализированных упражнений на развитие психофизиологических качеств на сайте Cyberten.ru – скорость мышления, переключение внимания, реакция на движущийся объект, зрительная память, концентрация внимания);
- целостно-конструктивный метод (освоение сложных игровых действий в связке – например, «контроль мини-карты → телепортация → инициация драки → фокус на цели → отступление»);

- метод постепенного наращивания тренировочного воздействия (увеличение интенсивности и продолжительности учебно-тренировочных занятий, рост объёма соревновательной практики);

- соревновательные методы (регулярное участие в официальных турнирах различного уровня, внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях, учебных играх с тактическими заданиями).

При оценке учебно-тренировочных и соревновательных достижений на УТ оценивается не только сам результат (победа/поражение, место в турнире, выполнение разрядных нормативов – первый спортивный разряд, кандидат в мастера спорта), но и способ преодоления трудностей (умение сохранять концентрацию после проигранной линии, адаптироваться к стилю игры соперника, выдерживать давление в решающих матчах, восстанавливаться после поражения) и способ достижения результата действия (правильность тактического решения, эффективность коммуникации в команде, реализация драфта).

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи ССМ:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных киберспортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России;

- совершенствование видов спортивной подготовки: технической, тактической, теоретической, психологической;

- контроль над уровнем физического состояния (регулярное тестирование ОФП и СФП, медицинские осмотры);

- ведение дневника самоконтроля (фиксация результатов тренировок, участия в соревнованиях, самочувствия);

- целенаправленное повышение мастерства ведения игры в зависимости от игровой ситуации (адаптация к стилю соперника, мете обновления, драфту);

- использование оптимальных периодов тренировки для переноса количественных показателей в качественные (рост объёма нагрузки → стабильность техники и тактики);

- обогащение опыта и практики технических и тактических приёмов с помощью участия в соревнованиях различного уровня (межрегиональных, всероссийских) и товарищеских матчах с сильными командами;

- совершенствование волевых качеств, формирование активной жизненной позиции (целеустремлённость, стрессоустойчивость, лидерство);

– ведение инструкторской и судейской практики (помощь в организации турниров, судейство учебных игр), сдача контрольных и переводных нормативов (ОФП, СФП, технических тестов).

1) ОФП направлена на совершенствование физических качеств: силы, общей и силовой выносливости.

В ОФП должны быть включены спортивные игры, исход которых зависит от проявлений ловкости в части точности и быстроты совершаемых движений. К таким играм относятся все командные игры с мячом.

Содержание, объём и интенсивность упражнений ОФП на этом этапе определяются для каждого обучающегося индивидуально с учётом его личных особенностей (антропометрических данных, уровня подготовленности, наличия травм).

2) СФП на ССМ направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся: гибкости (особенно запястий и пальцев), кинестезии (чувство положения рук и пальцев), чувства темпа (ритмичность движений), вестибулярной устойчивости, мышечной памяти (автоматизация движений мышью и клавиатурой), скоростно-силовых качеств (быстрота нажатия, точность), общей выносливости (способность сохранять концентрацию в длительных игровых сессиях).

К упражнениям СФП в компьютерном спорте относятся все упражнения, в наибольшей степени подобные игровым действиям по характеру их совершения: клик-тесты, тесты на зрительно-моторную реакцию, упражнения на точность и скорость движения курсора (на сайтах aim400kg.ru, Cyberten.ru, Кибертренажер), упражнения на координационной лесенке, на развитие мелкой моторики с теннисными мячами, упражнения на произвольное мышечное расслабление.

3) Задачи технической подготовки на ССМ:

– совершенствование и закрепление техники игровых действий (ластхит под давлением, быстрое применение способностей и предметов, управление камерой и мини-картой, микроконтроль нескольких юнитов);

– увеличение объёма соревновательной практики (участие в турнирах не ниже межрегионального уровня);

– совершенствование эффективных технических приёмов (индивидуальный стиль управления мышью и клавиатурой, личные настройки чувствительности и привязки клавиш).

На этом этапе формируется навык выполнения всех видов технических действий в любых игровых ситуациях, построения серии действий (связки «способность – предмет – перемещение»), вырабатывается личный стиль выполнения технических приёмов.

На ССМ для совершенствования технической подготовки могут использоваться специальные устройства регистрации параметров движений (анализ

траектории курсора, скорость кликов, частота нажатий клавиш) и программное обеспечение для записи и анализа реплеев (для выявления технических ошибок).

4) Задачи тактической подготовки на ССМ:

- совершенствование рациональной и атакующей тактики игры (выбор оптимальной стратегии под соперника, агрессивный или защитный стиль);
- определение тактических схем игры (драфт, распределение позиций 1-5, вардинг, контроль Рошана, деление фарма);
- накопление и совершенствование тактического опыта индивидуальной и командной игры (регулярная практика в режимах All pick и Captains Mode);
- мысленное представление и физическая имитация совершаемого игрового действия с учётом времени, отводимого на принятие решения в соответствии с правилами игры (доли секунды на применение способности, телепортацию, фокус).

Совершенствование тактических приёмов происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых изучаются особенности игровой механики в зависимости от текущего обновления (мета), правила вида спорта «компьютерный спорт» и регламент спортивных соревнований (ЛАН и онлайн-форматы, система пиков/банов, тайминги), а также составляется тактический план на игру (предматчевый драфт, расстановка вардов, ротации). Осуществляется подбор периферии (мышь, клавиатуры, наушников, коврика) под индивидуальные параметры и предпочтения спортсменов.

Важное значение в тактической подготовке на ССМ имеет анализ участия спортсменов в прошедших соревнованиях, разбор совершённых тактических ошибок (неверное позиционирование, плохая коммуникация, неправильный фокус, отсутствие контроля карты) с выявлением их причин и определение способов их устранения.

Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в качестве помощников судьи, судей, просмотров матчевых встреч в онлайн- и офлайн-формате (трансляции турниров, личное присутствие).

Тактическая подготовка имеет свою психологическую структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания (игровые механики, экономика, драфт, контерпики), умения (оценка ситуации, выбор цели, инициация), навыки (автоматизированное выполнение тактических приёмов), тактические способности (антиципация, оперативное мышление), тактическое мышление.

Для спортсменов ССМ тактическая подготовка основывается на способах абстрактного теоретического мышления. Это способствует моделированию спортивной ситуации (прогнозирование развития игры, выбор тактики под соперника), формируется навык тактической борьбы.

К педагогическим приёмам формирования навыков тактического мышления относятся игровые и соревновательные методы (учебные игры с заданиями, двусторонние игры в Captains Mode, турниры). Навыки тактического мышления будут эффективно формироваться в сознании обучающихся в командных играх с более опытными и титулованными спортсменами (спарринг-партнёры из сборных команд Санкт-Петербурга и России, анализ реплеев профессиональных команд).

В таблице 8 представлен примерный образец программного материала по технической и тактической для ССМ.

Таблица 8 – Программный материал по технической и тактической для ССМ

Вид подготовки	Раздел подготовки	Основное содержание
Техническая подготовка	1. Добивание неигровых персонажей	Занятие «Техника контроля неигровых персонажей. Добивание существ с помехой» – совершенствование навыка добивания неигровых персонажей под активным давлением соперника с использованием тренировочных карт игры.
	2. Управление мышью	Занятие «Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция» – выполнение упражнений на специализированных сайтах и тренировочных картах для повышения скорости, точности и быстроты реакции.
	3. Управление клавиатурой	Занятие «Техника владения клавиатурой. Способности и предметы» – отработка мгновенного и безошибочного применения способностей героев и активных предметов в различных игровых ситуациях.
	4. Контроль карты	Занятие «Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой» – тренировка быстрого получения тактической информации с мини-карты для принятия оптимальных решений.
	5. Микроконтроль	Занятие «Техника управления несколькими юнитами» – освоение продвинутых методов управления несколькими отрядами, ключевое для игры на определенных героях.
Тактическая подготовка	1. Анализ игры	Занятия «Индивидуальные, групповые и командные действия на различных стадиях игры» – разбор и отработка оптимальных тактических действий на ранней, средней и поздней стадиях игры.
	2. Стратегии ведения игры	Занятия «Тактика быстрого сноса (Fast Push)», «Тактика отвлечения и сноса (Split Push)», «Тактика массового боя (Mass Fight)», «Тактика гангов (Roaming)» – изучение и практика применения распространенных игровых стратегий.
	3. Практика в команде	Занятия «Двусторонняя игра с заданием в режиме All pick», «Командные действия. Игра

		5х5 с заданием в режиме Ст», «Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4)» – отработка тактических схем в учебных играх разного формата с конкретными задачами для спортсменов.
--	--	---

5) Задачи психологической подготовки на ССМ:

- освоение основных методов саморегуляции и самоконтроля (управление предстартовым волнением, концентрация внимания во время длительных игровых сессий, восстановление после поражений);
- освоение способов регулирования собственного психологического состояния (настройка на игру, снятие излишнего напряжения, поддержание «боевой готовности» на протяжении всего турнира);
- освоение способов идеомоторной тренировки (произвольное мышечное расслабление после интенсивных игр, мысленное выполнение сложных тактических комбинаций, визуализация драфта и командных сражений).

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе подготовки строится с учетом индивидуальных планов подготовки спортсменов, при этом повышенное внимание уделяется совершенствованию психологических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель – достижение высокого спортивного результата на спортивных соревнованиях, включение в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Задачи ВСМ:

- совершенствование морально-волевых, психологических качеств, воспитание высокой культуры и преданности компьютерному спорту;
- дальнейшее совершенствование уровня развития специальных физических качеств, выносливости, переносимости больших общих и специальных нагрузок;
- совершенствование индивидуальных элементов киберспортивной техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и психологической устойчивости к сбивающим факторам;
- совершенствование тактики на основе современных достижений компьютерного спорта и индивидуального стиля игры;

- выработка умения самостоятельного планирования и контроля тренировочных нагрузок, анализа и корректировки процесса тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие готовности участия в соревнованиях с самыми сильными соперниками, умение самостоятельно настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед и во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий;
- повышение эффективности и устойчивости соревновательных действий к сбивающим факторам на фоне их высокой точности и стабильности;
- приобретение знаний педагогических принципов построения тренировки, проведение занятий в младших группах, мастер-классов;
- достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

Основой для программного материала по всем видам спортивной подготовки и построения годичного цикла учебно-тренировочного процесса на ВСМ является составление индивидуального плана спортивной подготовки для каждого обучающегося.

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии со сроками проведения спортивных соревнований по периодам спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Задачами подготовительного периода является: повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, развитие основных функциональных систем организма, обучение и совершенствование технических приемов и воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного периода является: достижение наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочного процесса в этом периоде предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузок, но предполагает увеличение их интенсивности.

Задачами переходного периода является: активный отдых и восстановление организма после соревновательных нагрузок, поддержание уровня физической подготовленности обучающихся. Повышенный объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок требует тщательного планирования и увеличения времени на восстановительные мероприятия. Учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена, наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления следует применять и физиотерапевтические средства.

Направленность ОФП на ВСМ:

- совершенствование основных физических качеств: гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей;
- поддержание уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- сохранение здоровья.

Направленность СФП на ВСМ

На ВСМ СФП направлена на дальнейшее совершенствование специальных для компьютерного спорта физических качеств обучающихся: специальной гибкости (особенно кистей и пальцев рук), дифференцировки мышечных усилий («чувство мыши», контроль силы нажатия клавиш), чувства темпа, статической и динамической устойчивости при выполнении игровых действий, мышечной памяти («автоматизмы» для комбинаций клавиш и движений мышью), скоростно-силовых способностей (быстрота реакции, взрывная скорость кликов), специальной выносливости (способность сохранять концентрацию и эффективность действий в течение длительных игровых сессий).

Для развития специальных координационных способностей применяются методы воспроизведения эталонных действий в компьютерном спорте с заданным параметром. Обучающиеся могут реализовывать заданные расстояния перемещения курсора, определенные последовательности нажатия клавиш. Упражнения по реализации заданных кинематических параметров могут выполняться с ограничением действия сенсорных систем: с закрытыми глазами, с ограничением слуха берушами и наушниками, с совместным ограничением зрения и слуха.

Техническая и тактическая подготовка.

На ВСМ техническая и тактическая подготовка (далее - технико-тактическая подготовка) направлена на достижение стабильности и надежности соревновательной деятельности.

Задачи технико-тактической подготовки на ВСМ:

- совершенствование технических приемов в различных комбинациях с регулировкой частоты и количества исполнения;
- совершенствование техники управления несколькими юнитами (микроконтроля) и сложных игровых механик;
- совершенствование эффективности применения способностей и активных предметов, точности и скорости управления курсором;
- совершенствование разбора пирамиды (начала игры) для различных игровых ситуаций с увеличением количества эффективных действий после старта;
- отработка элементов игры с соперником при вступлении в игру после действий соперника;

- закрепление устойчивости внимания, восприятия, мышления во время тренировочных игр, устойчивости к действию внешних раздражителей;
- изменение тактики игры в зависимости от темпа, стиля и силы игры соперника в тренировочных играх;
- применение техники и тактики из других дисциплин компьютерного спорта для совершенствования класса игры в основной дисциплине;
- отработка психических аспектов контакта с соперником и судьями во время официальных соревнований;
- участие в соревнованиях, корректировка учебно-тренировочного процесса по результатам выступлений на соревнованиях.

К задачам тактической подготовки относится определение тактических схем игры на конкретном поле (карте), совершенствование тактического опыта индивидуальной и командной игры. Совершенствование тактики происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых составляется план на игру, вырабатывается свой темп и ритм игры. Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в качестве помощников судьи и судей. Также частью тактической подготовки является просмотр видеозаписей и матчевых встреч сильнейших спортсменов.

Психологическая подготовка.

Задачи психологической подготовки на ВСМ:

- совершенствование практических методов саморегуляции и самоконтроля;
- совершенствование способов регулирования собственного психологического состояния, способов идеомоторной и аутогенной тренировки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

4.6. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единой педагогической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт» основаны на особенностях вида спорта «компьютерный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «компьютерный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт» учитываются Организациями при формировании Программы, в том числе учебного 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.

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 «компьютерный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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 помещения для игры (далее – игровой зал);

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 484н;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Организации, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Организации, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации, и приобретенного в том числе с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

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, 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, 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, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2022 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), действует до 01.09.2028,

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

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).

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

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Биккузин, С.А. влияние киберспорта на здоровье / С. А. Биккузин, Ш. А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. – 2023. – № 5(95). – С. 56-59. – EDN BGOZVA.

2. Бурмистров, Д. С. Проблематика соревновательной подготовки киберспортсменов в дисциплине «боевая арена» (на примере видеоигры Dota 2) / Д.С. Бурмистров // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт) : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 7-8 декабря 2023 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2023. – С. 29-31. – EDN VQKNQH.

3. Гончаренко, Д.И. Исследование воздействия физических упражнений на игровые показатели киберспортсменов / Д. И. Гончаренко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы VI Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 21 февраля 2025 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. – С. 190-194. – EDN RFGNCN.

4. Гребеньков, В.С. Изменение игрового рейтинга квалифицированных спортсменов в дисциплине «Боевая арена» после внедрения предсоревновательных и восстановительных микроциклов спортивной подготовки / В.С. Гребеньков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – № 3. – С. 11-13. – EDN WBVBOR.

5. Гребеньков, В.С. Изменение соревновательного результата квалифицированных спортсменов в дисциплине «Боевая арена» после внедрения предсоревновательных и восстановительных микроциклов спортивной подготовки / В.С. Гребеньков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – № 2. – С. 12-14. – EDN BGTXPGR.

6. Гураль, О.Н. Клик-тест в компьютерном спорте / О.Н. Гураль, Е.А. Космина, М. С. Леонтьева // Спорт, человек, здоровье: материалы XII Международного научного конгресса, посвященного 300-летию юбилею Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, 16-18 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2025. – С. 679-680. – EDN QBAUJU.

7. Гусев, А.В. Совершенствование процесса подготовки киберспортсменов различного квалификационного уровня / А.В. Гусев, А.К. Морозов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 20 февраля 2025 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. – С. 863-865. – EDN JTHDKU.

8. Загреков, Д.В. анализ современных средств и методов подготовки киберспортсменов в тактическом трёхмерном бою (CS2) Д.В. Загреков//Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование) : Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2025 года 14 2026 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2026. – С. 63-69. – EDN DYYYYWH.

9. Зозуля, И.В. оптимизация тренировочного процесса в киберспорте с учетом физической подготовки / И. В. Зозуля // Альманах социально-гуманитарных наук : Сборник научных статей. 4 квартал 2025 г. – Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2026. – С. 257-259. – EDN MYJLYE.

10. Игровая подготовка в «боевой арене» / Д.В. Аникин, В.Е. Лигай, Н.Д. Каведуке, О.Н. Гураль//Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы

XIII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2023 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 451-455. – EDN ZMKXZQ.

11. Ильгеев, Д.А. Классификация технико-тактических действий киберспортсменов в дисциплине тактический трехмерный бой в игре «counter strike 2»/Д.А. Ильгеев//Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование) : Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2025 года – 14 2026 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2026. – С. 76-81. – EDN FSFQXE.

12. Каведуке, Н.Д. Графический способ оценки технической подготовленности киберспортсменов / Н.Д. Каведуке, Е.А. Косьмина, О. Н. Гураль //Научно-практическая конференция молодых ученых «Метапредметность и междисциплинарность исследований в студенческом спорте и физическом воспитании молодёжи» : Сборник материалов конференции, Калининград, 07-09 ноября 2024 года. – Калининград – Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского, Балтийский федеральный университет им. И. Канта, 2025. – С. 127-131. – EDN EIPPSJ.

13. Карасев, Е.П. Основные направления развития киберспорта и его образовательно-педагогический потенциал в воспитании подростков / Е.П. Карасев // Педагогический журнал. – 2025. – Т. 15, № 1-1. – С. 73-81. – EDN QUZPNX.

14. Карасев, Е.П. Педагогическое сопровождение развития киберспортсменов / Е.П. Карасев // Педагогический журнал. – 2025. – Т. 15, № 2-1. – С. 37-46. – EDN NLRAQA.

15. Квасов, М.Е. Психологические факторы успешности спортсменов разного уровня мастерства в киберспорте: стрессоустойчивость и мотивация /М.Е. Квасов, А.И. Квасова, Р.В. Козьяков//Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-3. – С. 332-336. – EDN OMAJGZ.

16. Константинов, И.С. Влияние киберспорта на когнитивные функции и психоэмоциональное состояние игроков / И.С. Константинов, О.А. Конотопченко // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития : Сборник научных статей 3-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 24 апреля 2025 года. Курск: ЗАО «Университетская книга», 2025. – С. 117-120. – EDN WKASKK.

17. Косьмина, Е.А., Гураль О.Н., Комаровский Ф.В., Шульгина В.М. Организация соревновательной деятельности в компьютерном спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2025. 112 с. EDN: EXRFEB.

18. Косьмина, Е.А., Гураль О.Н., Леонтьева М.С., Ермакова М.А., Сурконт К.В. Основы спортивной подготовки в компьютерном спорте (этап начальной подготовки) : монография. СПб. : ЛЕМА, 2025. – 201 с. EDN: XCJJWL.

19. Косьмина, Е.А., Косьмин И.В., Муравьев С.Б. Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт) : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. СПб. : Б. и., 2020. 87 с. EDN: HQSAOW

20. Косьмина, Е.А., Макаров Ю.М. Разминка в компьютерном спорте: вопросы и ответы // В сборнике: Спорт, Человек, Здоровье. Материалы XI Международного Конгресса. Под редакцией С.И. Петрова. Санкт-Петербург, 2023. С. 141-143.

21. Косьмина, Е.А., Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Гураль О.Н. Психофизиологический компонент в подготовке киберспортсменов // Теория и практика физической культуры. 2024. № 9. С. 34-36.

22. Косьмина, Е.А. Профессионально-спортивное совершенствование (компьютерный спорт) : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / Е.А. Косьмина, И.В. Косьмин. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 110 с. – EDN SKFWZI.

23. Косьмина, Е.А. Разминка в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена» / Е.А. Косьмина, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 18-20. – EDN YKLFKFC.

24. Косьмина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте/Е.А. Косьмина, Ю.М. Макаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: ООО «Издательство «ЛЕМА», 2022. – 185 с.

25. Крючков, А. Э. Классификация комплекса тренажеров в системе спортивной тренировки киберспортсменов / А. Э. Крючков, А. С. Чигров // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование) : Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2025 года – 14 2026 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2026. – С. 89-92 – EDN WOBFYV.

26. Методы профилактики профессиональных заболеваний киберспортсменов/Н.В. Васенков, О.П. Мартьянов, Н.Н. Мерхайдарова,

М. Г. Семенова // Образование и право. – 2026. – № 2. – С. 597-600. – DOI 10.24412/2076-1503-2026-2-597-600. – EDN CZKLID.

27. Мингалева, А.А. Комплексная оценка влияния киберспорта на физическое и психическое здоровье игроков: анализ рисков и потенциала/ А.А. Мингалева, И.В. Николаева // Гуманитарный научный журнал. – 2025. – № 12-1. – С. 320-324. – EDN JTKRET.

28. Новоселов, М.А. Влияние компьютерного спорта на функциональные системы организма киберспортсмена в сборнике: индивидуально-игровые виды спорта: инновации, современные методики и опыт практического применения //Материалы Всероссийской научнопрактической интернет-конференции с международным участием. Министерство спорта Российской Федерации; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма». 2016. С. 14-19.

29. Основы компьютерного спорта/Е.А. Косьмина, О. Н. Гураль, И.В. Косьмин [и др.]. – Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2023. – 76 с. – ISBN 978-5-7890-2178-1.

30. Остроухова, А.А. основные направления физической подготовки киберспортсменов/А. А. Остроухова//Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. – 2025. – № 4. – С. 49-51. – EDN BOTFYI.

31. Пенизев, С.Ю. Оценка зрительно-проприоцептивного контроля киберспортсменов этапа начальной подготовки / С.Ю. Пенизев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 2(50). – С. 133-139. – DOI 10.36028/2308-8826-2025-13-2-133-139. – EDN PWRNUB.

32. Пенизев, С.Ю. Простая зрительно-моторная реакция как актуальный показатель оценки специальной физической подготовленности в компьютерном спорте /С.Ю. Пенизев//Физическая культура, спорт - наука и практика. 2025.– № 1. – С. 84-89. – DOI 10.53742/1999-6799/1_2025_84-89. – EDN CDNRXU.

33. Пенизев, С.Ю. Средства спортивной тренировки в компьютерном спорте на этапе начальной подготовки/С.Ю. Пенизев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки и 55-летию УралГУФК. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2025. – С. 131-135. – EDN OQLMHC.

34. Пискова, Д.М. Стратегии физической подготовки и воспитания здорового образа жизни у студентов-киберспортсменов/Д.М. Пискова, Е.В. Дворянинова, А.Е. Левин//Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13, № 1. – DOI 10.15862/70PDMN125. – EDN EКУУНУ.

35. Рылько, Н.М. Спортивная подготовка в киберспорте/Н.М. Рылько // Молодой ученый. – 2022. – № 3(398). – С. 271-273. – EDN BPHWZK.

36. Самсонова, О.А. Здоровье сберегающие технологии в киберспорте / О.А. Самсонова, Т.П. Борисова//Научное творчество молодежи: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, Анапа, 27 марта 2025 года. – Краснодар: ИП Кабанов В.Б. (издательство «Новация»), 2025. – С. 489-494. – EDN QPIJUS.

37. Сложеникин, А.К. Подготовка спортсменов с помощью тренажеров в компьютерном спорте / А.К. Сложеникин, Д.А. Ильгеев//Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 8 декабря 2022 года/Под редакцией М.А. Новоселова. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2022. – С. 152-155. – EDN MOIVOE.

38. Совершенствование технико-тактических навыков киберспортсменов с использованием физической подготовки в дисциплине Dota 2 / М.И. Галяутдинов, Л.Р. Галяутдинова, И.Р. Шакирзянов, А.М. Ситдилов//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2026. – № 2.– С. 92-98. – DOI 10.24412/2305-8404-2026-2-92-98. – EDN MDVFXT.

39. Соловьев, М.М. К вопросу о роли физической подготовки в компьютерном спорте / М.М. Соловьев, А.В. Блинова, А.А. Зиновьев //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам II международной (XV с международным участием) научно-практической конференции, Москва, 18 апреля 2025 года. – Москва: Медиагруппа «ХАСС», 2025. – С. 80-85. – EDN YMVSYM.

40. Факторы, влияющие на перенос навыков между различными дисциплинами компьютерного спорта / Р.Н. Краюшкин, Е.А. Космина, О.Н. Гураль, К. Ю. Шубин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 10. – С. 56-64. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-10-56-64. – EDN KFAJGQ.

41. Цинис, А.В. Важно ли физическое развитие в сфере киберспорта / А. В. Цинис, А. А. Карпуничев // StudNet. – 2022. – Т. 5, № 5. – С. 73. – EDN WMJMIQ.

42. Шаихов, А.Д. DOTA 2 как интеллектуальный вид спорта эпохи постмодерна / А.Д. Шаихов, П.В. Хало, О.В. Бегун//Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : Сборник материалов XXXVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 24–25 апреля 2025 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2025. – С. 426-432. – EDN RDFNRN.

43. Шкадун, С.В. Влияние киберспорта на физическое и психоэмоциональное состояние человека/С. В. Шкадун//Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры "Физическое воспитание и спорт", Новосибирск, 24 апреля 2025 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2025. – С. 232-235. – EDN WKDROT.

44. Эмирханов, Ш.Б. Развитие киберспорта и его педагогическое включение в вузовское спортивное пространство/Ш.Б. Эмирханов, Т.А. Эльтезаров //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары - Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2026. – С. 967-969. – EDN ZQBFRN.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2021. – 63 с. URL:https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2026). Режим доступа: свободный.

2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf) (дата обращения 26.02.2026). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 15.01.2026).

2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://спортивныйрезерв.рф> (дата обращения 15.01.2026).

3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://rusada.ru> (дата обращения 17.05.2026).

4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль. Канада. – URL: <http://wada-ama.org> (дата обращения 15.01.2026).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения 15.01.2026).

6. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 15.01.2026).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.05.2026).

2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru>. (дата обращения 17.05.2026).

3. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.05.2025).

4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.05.2026).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	47-62	62-83	94-175	112-234	125-300	146-350
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	62-83	94-125	140-187	187-250	218-291
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-62	47-94	112-150	131-175
4.	Техническая подготовка	62-94	83-125	112-131	168-197	175-225	204-262
5.	Тактическая подготовка	31-55	43-73	63-109	94-164	125-219	146-255
6.	Теоретическая подготовка	31-54	40-73	62-109	93-164	125-218	145-255
7.	Психологическая подготовка	31-57	42-62	62-94	94-140	125-187	146-218
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-4	3-9	7-13	17-25	20-29
9.	Инструкторская практика	-	-	3-31	5-47	6-69	8-80
10.	Судейская практика	-	-	3-31	4-47	6-68	7-80

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	3-8	6-12	17-25	19-29
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	3-8	6-12	16-25	19-29
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1456

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ 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; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
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
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: 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	В течение года

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
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 зрителей 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, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,	В течение года

	и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Формирование индивидуальной аптеки спортсменов.

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации Квест: проверь домашнюю аптечку
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	—	—
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...

Приложение № 6
к методическим рекомендациям

**Краткий словарь терминов, применяемых в виде спорта
«компьютерный спорт»**

Аккаунт – учетная запись, регистрируемая на сервере (в системе серверов) видеоигры, которая является идентификатором участника соревнований в видеоигре. УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2020 г. № 22, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 30 апреля 2020 г. № 335, от 25 июля 2022 г. № 615, от 8 декабря 2022 г. № 1178, от 1 декабря 2023 г. № 940 2

Арена (или карта) – видеопроекция соревновательной площадки (часть игровой вселенной), не управляемая участником соревнований, на которой происходят основные соревновательные действия.

Видеоигра – инвентарь компьютерного спорта, состоящий из программного обеспечения, позволяющего осуществить организацию соревновательного процесса (геймплея) соревнующимся сторонам (спортсменам), формирующего соревновательное пространство (арену), создающего объекты управления, воспринимаемые органами чувств человека, где участник соревнований через устройства ввода/вывода воздействует на объекты управления. Видеоигра автоматически либо с помощью контролируемых настроек/запретов обеспечивает равные условия соревнующимся сторонам.

Гейм – составная часть матча, присутствие соревнующихся сторон в игровом процессе, ограниченное временем, счетом или выявлением победителя по другим признакам. Гейм может состоять из раундов. По результатам сыгранных геймов определяется результат матча.

Дисконнект – потеря связи клиента участника соревнований, участвующего в гейме, с сервером или хоста участника соревнований с клиентами других участвующих в том же гейме участников соревнований, происходящая из-за сбоя в работе оборудования и приводящая к исчезновению объекта управления с арены или потере управления им в течение длительного времени.

ЕСнУП – единые соревнования на удаленных площадках, формат проведения соревнования, при котором игроки находятся на разных специализированных площадках под непосредственным контролем судей, объединенные одной сеткой соревнований.

Игровой сервер (или сервер) – программный компонент специализированного компьютерного оборудования, центральная часть видеоигры, обеспечивающая связь между различными клиентами, предоставляя им возможность взаимодействия друг с другом в рамках программной оболочки видеоигры.

Клиент, клиентская часть видеоигры – программный компонент видеоигры, установленный на персональном оборудовании участника соревнований, позволяющий запускать игру без использования браузера и экономить оперативную память персонального оборудования.

Компьютерный спорт (киберспорт, е-спорт, электронный спорт (англ. cybersport, e-Sport, esport, esports, electronic sport) — вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия для состязаний человека с человеком или команды с командой.

LAN (далее – ЛАН) – формат проведения спортивных и физкультурных соревнований и других мероприятий, где участники соревнований находятся на специально оборудованных площадках в одном или смежных помещениях.

Макрос – программа сценария, последовательности или сочетания действий объекта управления, активируемая специально назначенными элементами устройств ввода (клавиши, кнопки и пр.). Для выполнения действий, запрограммированных в макросе, соревнующемуся спортсмену, который им не пользуется, требуется больше времени или специальные навыки.

Обозреватель – физическое лицо, занимающееся сбором, редактированием, подготовкой и оформлением информации, транслирующее или комментирующее соревнование как в прямом эфире, так и в последующем, и/или публикующее результаты соревнования на различных ресурсах. К обозревателям относятся комментаторы, стримеры, журналисты, фотографы, операторы и иные лица, выполняющие указанные функции.

Объект управления – часть видеоигры (игровой вселенной), управляемая и контролируемая игроком с помощью устройств ввода (мышь, клавиатура, джойстик, игровой контроллер и пр.) и вывода (монитор, звуковые системы и пр.), взаимодействующая с ареной и объектами управления других игроков, обладающая характеристиками, обуславливающими это взаимодействие, и текущими значениями параметров состояния. Участие в соревнованиях осуществляется путем управления игроком его объектом управления.

Операционная система – комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами компьютера и организации воздействия пользователя на объекты управления.

Пинг – время, затраченное на передачу пакета игровой информации в компьютерных сетях от клиента к серверу и обратно от сервера к клиенту. Положение о соревновании (далее – Положение) – это документ, определяющий задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждения победителей. Положение составляет организатор соревнований. Положение может содержать информацию о нескольких соревнованиях и составляться на год.

Предмет (игровой предмет) – часть программного кода видеоигры, игровая единица, получаемая объектом управления, изменяющая характеристики или параметры состояния объекта управления.

Раунд – в некоторых играх составная часть гейма. Гейм может состоять из одного или нескольких раундов.

Технические правила – это документ, формируемый к конкретным соревнованиям по отдельному виду программы отдельной дисциплины, устанавливающий параметры и/или команды настройки, а также правила

использования видеоигры на соревнованиях (в т.ч. запреты арен и объектов управления, предметов) как для клиентской, так и для серверной части.

Турнирная платформа – специализированный вебсайт, на котором происходит регистрация, жеребьевка, а также фиксируется ход, промежуточные и конечные результаты соревнований.

Характеристики объекта управления – совокупность качеств объекта управления, описывающая возможности его взаимодействия с другими объектами управления и ареной, в том числе перемещение и отображение на устройствах вывода в процессе игры.

Хост – компьютер (или другое игровое устройство игрока, участвующего в гейме) с установленным клиентом, забирающий на себя часть функций сервера при создании, настройке и старте гейма либо частично или полностью выполняющий функции сервера в ходе гейма.