

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЧТЗ» города Челябинска**

Савина ул., д. 6, Челябинск, 454007  
Тел./факс (351) 775-52-25. E-mail: sport\_clubchtz@mail.ru  
www.chtz.lsport.net

МБУ ДО «СПШ «ЧТЗ» г. Челябинска  
Ю.В. Момот  
2023г



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Компьютерный спорт»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по компьютерному спорту, утверждённого приказом  
Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 71221

Возраст: с 12 лет  
Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:  
НП-3 года, УТ-3 года, ССМ-не ограничивается,  
ВСМ- не ограничивается  
Год разработки программы: 2023

Челябинск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
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.....	4
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.....	6
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
2.3.3 Спортивные соревнования.....	12
2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	14
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	17
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	27
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	30
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	31
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ СПОРТУ.	
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
4.2 Учебно-тематический план.....	37
5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	
5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	42
5.2 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	42
5.3 Кадровые условия реализации Программы.....	46
5.4 Информационно-методические условия реализации Программы.....	47

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Компьютерный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по компьютерный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «компьютерный спорт», утверждена приказом Министерства РФ от 30.11.2022 № 71221 (далее - ФССП).

Целью Программы реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение максимальных спортивных результатов.

## 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа спортивной подготовки по компьютерному спорту МБУДО «СШ «ЧТЗ» г. Челябинска (далее – учреждение), разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, занимающихся в соответствии с:

- 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 900 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 ноября 2022 г., регистрационный № 71221);

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»:

- проект примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки ФГБУ ФЦПСР.

Компьютерный спорт («киберспорт») – командное или индивидуальное соревнование на основе видеоигр. В киберспорте компьютерные игры и соревнования по ним, делятся на несколько основных классов, различаемых свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов. В данном виде деятельности соревнуются не только люди, но и технологии различных разработчиков.

Спортивные дисциплины вида спорта «компьютерный спорт» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также спортивных дисциплин компьютерного спорта.

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «компьютерный спорт»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Боевая арена	124	001	2	8	1	1	Л
Соревновательные головоломки	124	002	2	8	1	1	Л
Спортивный симулятор	124	005	2	8	1	1	Л
Стратегия в реальном времени	124	003	2	8	1	1	Л
Технический симулятор	124	004	2	8	1	1	Л
Файтинг	124	006	2	8	1	1	Л
Тактический трехмерный бой	124	007	2	8	1	1	Л

#### **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**

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

Для этапа начальной подготовки:

- до одного года обучения – с 12 лет;
- свыше одного года обучения – с 13 лет.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- до трех лет обучения – с 14 лет;
- свыше трех лет обучения – с 16 лет.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

- до одного года обучения – с 16 лет;
- свыше одного года обучения – с 17 лет.

## Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц

Этапы спортивной подготовки	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 (спортивной специализации)	2-3	14	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса устанавливаются в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать:

- начальной подготовки (до года обучения) – 312 часов;
- начальной подготовки (свыше года обучения) – 416 часов;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения) – 728 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет обучения) – 936 часов;
- совершенствования спортивного мастерства – 1248 часов;
- высшего спортивного мастерства – 1664 часов.

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

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

### **2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной

подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающихся после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

### **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 года	Свыше года		
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.**

Основной формой организации обучения и тренировки (спортсменов) является тренировочное занятие (урок), при этом предусматриваются как индивидуальные, так и групповые занятия, проводимые тренером с применением различных методов тренировки. Преимущество отдается групповым занятиям.

**Учебно-тренировочные занятия** бывают:

**Учебные** – где идет освоение нового материала (изучение). Применяются на начальном этапе обучения у квалифицированных спортсменов при изучении тактических комбинаций.

**Тренировочные** – направлены на осуществление различных видов подготовки, они могут быть избирательной и комплексной направленности, широко используются в физической подготовке. Исполняют во II половине первой и в начале соревнований.

**Учебно-тренировочные** – здесь идет освоение нового материала его закрепление совершенствование и развитие физических качеств используются в подготовительном периоде.

Восстановление – в нем применяется небольшой суммарный объем нагрузки, ее разнообразие, эмоциональность, игровой метод, здесь идут восстановительные процессы после ударных микроциклов используют после и перед соревнованиями.

Модельные – проводятся по типу предстоящих соревнований, в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольные – применяются для контроля за подготовленностью спортсменов. Планируются на всех этапах и периодах тренировки.

**Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:**

**Теоретическую.** Включает в себя изучение истории компьютерного спорта, техники безопасности на тренировках, устройства компонентов компьютера, правил проведения соревнований по киберспортивным дисциплинам, специальной терминологии, геймплея и игровой механики. При этом именно изучение и понимание игровой механики оказывает решающее значение, определяющее уровень мастерства и квалификации киберспортсмена.

Под геймплеем (gameplay) понимается компонент игры, отвечающий за интерактивное взаимодействие игры и игрока (то, что человек видит на мониторе).

В настоящее время нет единого понимания термина – «Игровая механика» (game mechanics) и существует несколько подходов к его трактовке. Первый подход рассматривает ее как составную часть (частные случаи) геймплея. Второй подход раскрывает игровую механику через доступные игроку действия (бежать, прыгать, стрелять и т.д.), которые конкретизируются, путем заданных параметров (скорость бега, высота прыжка, время нахождения в фазе полета и др.).

**Технико-тактическую.** Техническую подготовку киберспортсмена 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 киберспортсмена различно и определяется особенностями конкретной кибердисциплины, ее геймплея и игровой механики.

Тактическая подготовка в киберспорте направлена как на самого спортсмена, так и на виртуальные объекты, управляемые спортсменом. В первом случае тактическая подготовка призвана регулировать личные и командные действия спортсменов в условиях спортивных соревнований и

тренировочного процесса. Например, осуществление действий в соответствии с целями соревнований или распределение игровых амплуа в команде. Предварительная подготовка к конкретным соревнованиям, направленная на анализ игры соперников.

Во втором случае можно выделить индивидуальную, групповую и общекомандную тактическую подготовку.

Индивидуальная тактическая подготовка включает себя изучение и последующее совершенствование личных игровых действий и принятия оптимальных решений в быстро изменяющейся игровой ситуации. Например, выбор типа оружия или типа атакующего заклинания.

Групповая тактическая подготовка раскрывается в совершенствовании навыков взаимодействия нескольких спортсменов, с целью получения игрового преимущества. Например, одновременная атака по одной цели или синергия использования нескольких заклинаний разными игроками.

Общекомандная тактическая подготовка включает в себя изучение общекомандного поведения в игровом пространстве. Например, действия игроков в зависимости от игровой карты или общекомандное решение конкретной задачи (атака в одном направлении). Важно отметить, что время на принятия решений в большинстве киберспортивных дисциплинах требуется меньше, чем в классических видах спорта, требующих активных двигательных действий. Это обусловлено отсутствием необходимости в глобальной и региональной мышечной работе (отсутствие затрат времени на выполнение самих движений), что приводит к более быстрой смене деятельности игровым персонажем. В связи с этим возрастает нагрузка на сенсорные системы и отделы головного мозга, повышается роль антиципации.

**Общезначимую.** Общая физическая подготовка киберспортсмена предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Содержание физической подготовки киберспортсмена обусловлено характером соревновательной двигательной деятельности. В процессе соревнований спортсмен находится в вынужденной позе сидя, а целенаправленные двигательные действия осуществляются лишь пальцами руки. Длительное пребывание в положении сидя требует оптимального развития общей выносливости и статической силовой выносливости мышц спины и шеи, а также координационных способностей, выступающих в качестве интегрирующего элемента.

Средствами общей физической подготовки киберспортсмена являются физические упражнения (бег, плавание, упражнения в тренажерном зале,



прыжки на скакалке, запрыгивания, выпрыгивания, отжимания), оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годового цикла тренировки.

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).

**Специальную физическую.** Специальная физическая подготовка киберспортсмена характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки киберспортсменов являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

**Психологическую подготовку** киберспортсмена включает в себя развитие логического и абстрактного мышления, произвольного внимания и его свойств: объема, распределения, переключаемости, концентрации и др. Спортсмен должен обладать хорошо развитыми волевыми качествами, стрессоустойчивостью и самообладанием. Многие киберспортивные дисциплины требуют эффективного командного взаимодействия, которое базируется на доверии, взаимопонимании, взаимовыручке и взаимоответственности.

**Интегративную подготовку** базируется на комплексном применении средств всех видов подготовки, обеспечивающих их позитивное взаимовлияние. Данный вид подготовки может осуществляться за счет использования упражнений, комплексируемых в структуру непосредственно игровой деятельности. Например, процесс игры на фоне физического утомления, при наличии сбивающих факторов (громкий шум).

Средства интегральной подготовки:

1) соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемых в условиях соревнований;

2) специально-подготовительные упражнения максимально приближенные к соревновательным.

При планировании учебно-тренировочного процесса по компьютерному спорту в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- учебный план на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий ;
- комплектование спортивных групп на учебный год ;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- учебный план-график на учебный год);
- план теоретической подготовки на учебный год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ГСС, ВСМ);
- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

### 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла, решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### **2.2.3 Спортивные соревнования**

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Учреждение указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

## Планируемый объем соревновательной деятельности

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

### Количество рекомендуемых и обязательных спортивных соревнований\* в течение года на различных этапах спортивной подготовки

№	Ранг соревнований	Этапы (периоды) спортивной подготовки							
		Начальная подготовка		Начальная специализация		Углубленная специализация		Спортивное совершенствование	
		рекомендуемые	обязательные	рекомендуемые	обязательные	рекомендуемые	обязательные	рекомендуемые	обязательные
1	Внутришкольные спортивные соревнования	4	2	7	3	7	3		
2	Городские и областные спортивные соревнования	1		3	2	6	2	6	3
3	Чемпионаты и первенства Уральского Федерального округа					2	1	2	2
4	Всероссийские соревнования					2		2	
	Всего	5	2	10	5	17		10	5

– \* под соревнованием понимается участие в спортивно-массовом мероприятии

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные и для определения участников личных соревнований высшего ранга. отличительной особенностью таких соревнований является условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.д.) соревнований.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры.

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

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

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

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года			
		Недельная нагрузка						
		4-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		10		10		5		1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	20-30	20-30	15-17	10-15	7-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	8-10	8-10	9-11	9-11	
4.	Техническая подготовка (%)	5-10	5-10	4-6	4-6	4-6	4-6	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	60-63	60-63	51-57	54-59	53-60	53-60	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	8-10	8-10	9-11	9-11	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6	

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

### Наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп		Минимальные требования для зачисления в группы	
		Минимальное количество спортсменов (чел)	Максимальное количество спортсменов (чел)	Нормативы для зачисления в группы	Спортивный разряд на начало учебного года
НП (до года)	12	10	10	Выполнить нормативы ОФП, для зачисления	–
НП (Свыше года)	13	10	10	Выполнить нормативы ОФП, СФП	–
ТГ-1	13	8	10	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	3
ТГ-2	14	8	10	Выполнить нормативы ОФП, СФП	2-3
ТГ-3	15	8	10	Выполнить нормативы ОФП, СФП	2
ЭССМ (весь период)	16	2	5	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	1
ЭВСМ (весь период)	17	1	5	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	КМС



## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> <li>- обзор развития и состояния компьютерного спорта</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> <li>- техника и тактика вида спорта, методика обучения тренировки.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> <li>- проведение общей и специальной физической подготовки</li> <li>- организация и правила соревнований, судейства.</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности</li> </ul>	В течение года

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

	способствующих достижению спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	Просмотр видеофильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «компьютерный спорт». Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направление воспитательной работы учреждения.

Далее прописан более детальный план для заполнения журнала учета работы тренера.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Набор и отбор учащихся в группы.	Январь	Тренер-преподаватель
2	Проведение приемно-нормативных занятий по ОФП и СФП.	Январь, декабрь	Тренер-преподаватель
3	Комплектование групп по критериям отбора.	Январь	Тренер-преподаватель
4	Проведение родительских собраний.	Январь, декабрь	Тренер-преподаватель
5	Составить расписание учебно-тренировочных занятий	Январь	Тренер-преподаватель
6	Составить и утвердить планы воспитательной работы в группах	Январь	Тренер-преподаватель, зам по УВР
7	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.	Январь, сентябрь	Тренер-преподаватель
	Беседа с учащимися о гигиенических требованиях в тренировочном процессе.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
8	Углубленный медицинский осмотр.	март	Тренер-преподаватель
9	Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях, предусмотренных календарем ДЮСШ и Обл. СДЮСШОР	В течении уч. года	Зам по УВР, ст. инструктор методист, Тренер-преподаватель
10	Показ и инструктаж по судейской практике.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
11	Показ видеоматериалов выступлений сборных команд. .	В течении уч. года	Тренер-преподаватель

12	Планирование участия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня по новому утвержденному календарю.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
12	Анализ выступлений учащихся на соревнованиях.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
13	Учебно-тренировочные сборы.	Август	Зам по УВР, ст. инструктор методист, Тренер-преподаватель
14	Присвоение спортивных разрядов по итогам контрольно-переводных испытаний.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
15	Судейско-инструкторский инструктаж.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
16	Восстановительные мероприятия (выезд в лагерь)	Июнь	Зам по УВР, ст. инструктор методист, Тренер-преподаватель
17	Проведение бесед: «О здоровом образе жизни», «О травматизме на занятиях в спортивном зале и в природных условиях», «Спорт в жизни человека», «История моего вида спорта», «Таланты в моем виде спорта», «История моей спортивной школы», «Допинг в спорте» Культура речи», «Что такое образованность?», «Как самому себя воспитывать?», «Ценности в жизни человека»	В течении уч. года	Тренер-преподаватель

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по проведению использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУ ДО СШ "ЧТЗ".

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказам и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы – бороться с использованием такой

продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам: последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для спортивной карьеры; антидопинговые правила; процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил; принципы честной игры.

2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

3. Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки спортсменов и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях.

4. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

### План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Тип занятия	Тема	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие (лекция, беседа)	Определение и содержание понятия «допинг»	Февраль	Тренер-преподаватель
		Распространенность допинга в разных видах спорта.	Март	
		Допинг как глобальная проблема современного спорта	Апрель	
		Последствия применения допинга	Май	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие (лекция, беседа)	Знакомство с международными стандартами	Август	Тренер-преподаватель
		Виды нарушений антидопинговых правил	Сентябрь	
		Запрещенные субстанции и методы	Октябрь	
		Права и обязанности спортсменов	Ноябрь	
		Социальные и психологические последствия применения допинга	Декабрь	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие (лекция, беседа)	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Январь	Инструктор-методист
	Семинар	Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a>	1-2 раза в год	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>		

		Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»		
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
	«Система АДАМС			

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения всех дисциплин компьютерного спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

### План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство:

		характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

Беседы и теоретические занятия на темы для спортсменов учебно-тренировочного этапа:

- 1.«Основные правила соревнований»,
- 2.«Обязанности судьи по виду спорта»
- 3.«Развитие физических качеств»
- 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе»
- 5.«Структура тренировочного занятия»
- 6.«Этапы спортивной подготовки»
- 7.«Виды соревнований»
- 8.«Основы разминки»
- 9.«Классификация физических упражнений»

Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Виды практической деятельности:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Тренировка основных технических элементов и приемов.
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
5. Подбор упражнений для совершенствования техники.
6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки.

### **Педагогические средства и мероприятия**

Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;



- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;

- рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства и мероприятия**

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых)

- гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

- рациональный режим дня;

- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

- естественные факторы природы.

#### **Медико-биологические**

- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры,

- углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок

- соответствует климатическим и погодным условиям.

- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- аппаратная физиотерапия;

- бани.

#### **Физические факторы**

- Гидропроцедуры;

- кратковременные холодные водные процедуры;

- суховоздушные бани; сауны; теплые ванны

-различного состава; массаж.

#### **Фармакологические средства восстановления и витамины**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся

нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются обучающиеся в возрасте 12 лет, желающие заниматься спортом и предоставившие следующие документы: заявление на зачисление от родителей (законных представителей), медицинское заключение о состоянии здоровья по установленной форме, документы, удостоверяющие личность ребёнка, документы, удостоверяющие личность заявителя.

На первом и втором году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники компьютерный спорт, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап** формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также положительной динамике прироста спортивных показателей или контрольные испытания для вновь поступающих.

При подготовке спортсменов на этапе СС И ВСМ важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени

### **3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «компьютерный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «компьютерный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «компьютерный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «компьютерный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- повышать уровень 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 иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «компьютерный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «компьютерный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической). Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать промежуточную или итоговую аттестацию – сдать контрольные нормативы.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5	5,3	5,6	4,9	5,2
		4	5,4	5,7	5,0	5,3
		3	5,5	5,8	5,1	5,4
		2	5,6	5,9	5,2	5,5
		1	5,7	6,0	5,3	5,6
1.2.	Бег 1500 м (мин, с)	5	7,40	8,15	7,25	7,41
		4	7,50	8,25	7,35	7,51
		3	8,0	8,35	7,45	8,09
		2	8,10	8,45	7,55	8,19
		1	8,20	8,55	8,05	8,29
1.3.		5	+7	+8	+8	+9

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	4	+6	+7	+7	+8
		3	+5	+6	+6	+7
		2	+4	+5	+5	+6
		1	+3	+4	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м (см)	5	8,6	9,0	8,3	8,6
		4	8,7	9,1	8,4	8,7
		3	8,8	9,2	8,5	8,8
		2	8,9	9,3	8,6	8,9
		1	9,0	9,4	8,7	9,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	5	40	36	43	39
		4	38	34	41	37
		3	36	32	39	35
		2	34	30	37	33
		1	32	28	35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседание без остановки (количество раз)	5	22	20	22	20
		4	19	17	19	17
		3	16	14	16	14
		2	13	11	13	11
		1	10	8	10	8

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки необходимо сдать 6 нормативов и набрать 18 баллов

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м (с)	5	9,2	10,2
		4	9,3	10,3
		3	9,4	10,4
		2	9,5	10,5
		1	9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	5	9,20	11,30
		4	9,30	11,40
		3	9,40	11,50
		2	9,50	12,00
		1	10,00	12,10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+8	+9
		4	+7	+8
		3	+6	+7
		2	+5	+6
		1	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,7	8,6
		4	7,8	8,7
		3	7,9	8,8



		2	8,0	8,9
		1	8,1	9,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	5	43	39
		4	41	37
		3	39	35
		2	37	33
		1	35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки (количество раз)	5	27	25
		4	24	22
		3	21	19
		2	18	16
		1	15	13
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

Для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап необходимо сдать 6 нормативов и набрать 18 баллов

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м (с)	5	12,2	17,2
		4	14,3	17,3
		3	14,4	17,4
		2	14,5	17,5
		1	14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м ( мин, с )	5	-	10,40
		4	-	11,00
		3	-	11,20
		2	-	11,40
		1	-	12,00
1.3.	Бег на 3000 м ( мин, с )	5	13,40	-
		4	14,00	-
		3	14,20	-
		2	14,40	-
		1	15,00	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+10	+11
		4	+9	+10
		3	+8	+9
		2	+7	+8
		1	+6	+7
1.5.		5	44	41

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	4	42	39
		3	40	37
		2	38	35
		1	36	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки (количество раз)	5	36	34
		4	32	30
		3	28	26
		2	24	22
		1	20	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо сдать 6 нормативов и набрать 18 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «компьютерный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м (с)	5	14,2	17,2
		4	14,3	17,3
		3	14,4	17,4
		2	14,5	17,5
		1	14,4	17,6
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	5	-	10,40
		4	-	11,00
		3	-	11,20
		2	-	11,40
		1	-	12,00
1.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	5	13,40	-
		4	14,00	-
		3	14,20	-
		2	14,40	-
		1	15,00	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+10	+12
		4	+9	+11
		3	+8	+10
		2	+7	+9
		1	+6	+8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	5	41	40
		4	39	38
		3	37	36
		2	35	34
		1	33	32
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Приседание без остановки (количество раз)	5	33	31
		4	31	29
		3	29	27
		2	27	25
		1	25	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства необходимо сдать 6 нормативов и набрать 18 баллов

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ СПОРТУ

### 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки в большей степени осуществляется привитие спортсменам интереса к занятиям компьютерного спорта и физической культуры, овладение элементарными основами пользования компьютера, ознакомление с основными дисциплинами спорта, тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории компьютерного спорта, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование широкого круга двигательных умений, навыков, координации;
- освоение основ техники по дисциплине «Боевая Арена»;
- освоение основ техники по дисциплине «Тактический трехмерный бой»;
- освоение основ техники по дисциплине «Соревновательная головоломка»;
- освоение основ техники по дисциплине «Технический симулятор»;
- освоение основ техники по дисциплине «Спортивный симулятор»;
- освоение основ техники по дисциплине «Файтинг»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе;

#### **На тренировочном этапе основными задачами этапа являются:**

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «компьютерный спорт»;
- формирование мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства устанавливается способность к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	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.



	эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных 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

## **5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт» основаны на особенностях вида спорта «компьютерный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки 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, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

### **5.2 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, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещений для игры;
- наличие тренажерного зала и бассейна;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 1,2);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 3);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## Приложение 1

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Персональный компьютер с охлаждением процессора типа «башенный кулер» с тепловыми трубками термальной эффективности системы охлаждения не менее 125 ватт, оперативная память с общей емкостью модулей памяти не менее 16 гигабайт и эффективной частотой в пределах от 2666 до 3000 мегагерц, игровая видеокарта, обеспечивающая комфортную работу с 3D-контентом, твердотельный накопитель емкостью не менее 128 гигабайт, жесткий диск емкостью не менее 2 терабайта, блок питания мощностью не менее 750 ватт, корпус формата «Midi-Tower»	штук	11
2.	Монитор с характеристиками не менее 19 дюймов по диагонали, частота не менее 144 герц, отклик не более 1 миллисекунды	штук	11

3.	Игровая консоль с комплектом периферии	штук	2
4.	Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 24 дюйма, время отклика не более 2 миллисекунды	штук	2
5.	Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200-300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона	комплект	11
6.	Стол (высота от 700 до 800 миллиметров, ширина от 800 миллиметров, глубина от 650 миллиметров)	штук	11
7.	Клавиатура полноформатная (104+ клавиши)	штук	11
8.	Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек/дюйм	штук	11
9.	Гарнитура проводная с полноразмерными наушниками и регулируемым микрофоном	штук	11
10.	Коврик для мыши тканевый размер от 250x200 миллиметров	комплект	11
11.	Операционная система для персональных компьютеров, с учетом спецификации видеоигр	штук	11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Персональный компьютер с устройством ввода-вывода, видеоигрой и доступом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный летний	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

## 5.3 Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «компьютерные

спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ 952н),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ 237н),

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), и непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

#### **5.4 Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Драйвер, М. Твой путь в киберспорт / Майк Драйвер и команда Fnatic ; [перевод с английского П.А. Самсонов по изданию: HOWTOBEAPROFESSIONALGAMERbyFnaticwithMikeDiver, 2016]. – Минск : Попурри, 2017. – 192 с.

2. Использование комплекса упражнений с элементами баскетбола для повышения эффективности тренировочной деятельности киберспортсменов 16-18 лет / И. В. Косьмин, Е. А. Косьмина, М. С. Бакулев, А. А. Макаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9(175). – С. 130-133.

3. Ли, Р. Киберспорт [Текст] : [16+] / Роланд Ли ; [перевод с английского А.В. Соловьева]. – Москва : Э, 2018. – 348, [2] с.; 21 см. – (Кибержизнь. Новая реальность).

3. Мир игры Apex Legends : все, что надо знать настоящему чемпиону "Королевской битвы" : 12+ / ответственный редактор Елизавета Нефедова ; пер. с англ. А. Васильченко. - Москва : АСТ, печ. 2020. - 63 с. : цв. ил.; 22 см. - (Киберспорт).

4. Миронов, И. С. Содержание спортивной подготовки в киберспорте / И. С. Миронов, М. А. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3(169). – С. 217-222.

5. Проблемы и перспективы компьютерного спорта: тезисы докладов I вузовской конференции с приглашением специалистов Москвы и Московской области [г. Москва, 17 декабря 2010 г.] / Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Федерация компьютерного спорта России ; [под ред. Новоселова М. А.]. - Москва : Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма : Федерация компьютерного спорта России, 2011. - 62 с. : табл.; 22 см.

6. Талан, А. С. Алгоритм разработки методики технико-тактической подготовки для киберспорта / А. С. Талан // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 1. – С. 75-77.

7. Миронов, И.С. Киберспорт реальность и перспективы / И.С. Миронов, М.А. Правдов // Материалы XI Международной научной конференции «Шуйская сессия студентов, аспирантов, молодых ученых». – Шуя, 2018. – С. 121-123

8. Миронов, И.С. Киберспорт в студенческой среде: проблемы и перспективы развития / И.С. Миронов, М.А. Правдов, Г.Н. Митрофанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 1 (167). – С. 208-212

9. Шлепотина, Н.М. Увлеченность компьютерными играми среди студентов Южно-уральского государственного медицинского университета / Н.М. Шлепотина, Т.С. Симонова, А.С. Иваншко // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2014. - №5. – С. 149-151

10. Шлепотина, Н.М. Увлеченность компьютерными играми среди студентов Южно-уральского государственного медицинского университета / Н.М. Шлепотина, Т.С. Симонова, А.С. Иваншко // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2014. - №5. – С. 149-151.

11. Федеральный центр подготовки спортивного резерва. Проекты примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. <https://fcpsr.ru/cat/1/37/240?page=2>