

ПАСПОРТ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»

Наименование муниципалитета	МО город-курорт Анапа
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 2 муниципального образования город-курорт Анапа имени заслуженного тренера России, мастера спорта СССР Алексея Петровича Осачука
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	66952
Полное наименование программы	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	За счет бюджетных средств
ФИО автора программы	Местшов Андрей Александрович - тренер-преподаватель, Ньябагабо Ирина Львовна-методист
Краткое описание программы	Программа направлена на: -формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; -профессиональное самоопределение; -укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); -достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков
Форма обучения	Очная с применением электронного обучения
Уровень содержания	Спортивная подготовка
Продолжительность освоения (объём)	2 года (НП-1 -312 часов, НП-2 -416 часов)
Возрастная категория	С 12 лет до 17 лет
Цель программы	Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
Задачи программы	Задачи программы - 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; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
Ожидаемые результаты	- 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

	<p>виде спорта «компьютерный спорт»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; -укрепление здоровья.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	Невозможна реализация в сетевой форме
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Невозможна реализация с применением дистанционных технологий
Материально-техническая база	<p>Материально-техническое обеспечение Программы в расчете на одну учебную группу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровая консоль с комплектом периферии-2шт. - Клавиатура (104 и более клавиши)-1шт. - Коврик для мыши тканевый размер от 250x200 мм-1шт. - Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200-300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона-1шт. - Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек/дюйм-1шт. - Наушники полноразмерные проводные с регулируемым микрофоном-1шт. - Неширокоугольный монитор с характеристиками не менее 21 дюйма по диагонали, частота не менее 144 герц, отклик не более 1 миллисекунды-1шт. - Операционная система для персональных компьютеров с учетом спецификации видеоигр-1шт. - Персональный компьютер с охлаждением процессора типа "башенный кулер" с тепловыми трубками термальной эффективности системы охлаждения не менее 125 ватт и частотой процессора не менее 3.7 гигагерц и 49 гигагерц в режиме "турбо", с количеством ядер не менее 10; оперативная память с общей емкостью модулей памяти не менее 32 гигабайт и эффективной частотой в пределах от 2666 до 3000 мегагерц; игровая видеокарта с частотой графического процессора не менее 1845 мегагерц, объемом видеопамати не менее 19000 мегагерц и максимальным разрешением 7680x4320, обеспечивающая комфортную работу с 3D-контентом; твердотельный накопитель емкостью не менее 512 гигабайт, жесткий диск емкостью не менее 2 терабайта, блок питания мощностью не менее 750 ватт, корпус формата "Midi-Tower"-1шт. - Стол (высота от 700 до 800 мм, ширина от 800 мм, глубина от 650 мм)-1шт. - Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 24 дюйма, время отклика не более 2 миллисекунды-2шт.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
1.1 Назначение Программы.....	3
1.2 Цель Программы.....	4
II. Характеристика Программы	4
2.1 Сроки реализации Программы и возрастные границы обучающихся	4
2.2 Объем Программы	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5 Календарный план воспитательной работы	9
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III. Система контроля	17
3.1 Требования к результатам прохождения Программы	17
3.2 Оценка результатов освоения Программы	18
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки для групп НП-1 и НП-2.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	22
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки этапа начальной подготовки	22
4.2 Учебно-тематический план спортивной подготовки этапа начальной подготовки.....	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт»	29
VI. Условия реализации Программы	32
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	32
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	34
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	35
6.4 Список литературы.....	37

I. Общие положения

1.1 Назначение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта «компьютерный спорт». Программа составлена с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «компьютерный спорт», является основным документом для организации образовательного процесса в МБУ ДО СШ № 2 им. А.П. Осачука (далее – СШ № 2), составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 № 900 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "компьютерный спорт" (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 июня 2021 г. № 448 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 05.02.2024 № 108 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 2 муниципального образования город-курорт Анапа имени заслуженного тренера России, мастера спорта СССР Алексея Петровича Осачука от 08.03.2023.

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

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

II. Характеристика Программы

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 представлены в таблице 1:

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) (минимальное кол-во)	Наполняемость (человек) (минимальное кол-во)
Этап начальной подготовки	2	12	10

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 12 лет, желающие заниматься компьютерным спортом. Минимальная наполняемость группы -10 человек, максимальная -20 человек. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указывается в астрономических часах (60 минут) таблица 2:

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от соревнований. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

В группы начального этапа спортивной подготовки спортсмены зачисляются на основании сдачи вступительных испытаний и нормативов.

Лица, проходящие начальный этап спортивной подготовки, не выполнившие предъявляемые Программой требования, переводятся на этап спортивного оздоровления.

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

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в плане учебно-тренировочных занятий;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором учреждения;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для киберспортсменов;

- участие киберспортсменов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;

- тестирование и контроль.

Форма обучения очная с применением электронного обучения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух часов.

Для реализации Программы предусмотрены учебно-тренировочные мероприятия, предельная продолжительность которых представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки (кол-во суток)	
	НП-1	НП-2
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	не предусмотрены	
1.2 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России и другим всероссийским спортивным соревнованиям	не предусмотрены	
1.3 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края	не предусмотрены	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1 Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	не предусмотрены	
2.2 Восстановительные мероприятия	не предусмотрены	
2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования	не предусмотрены	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в ГОД.	
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	не предусмотрены	

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять спортивные соревнования различного уровня.

Минимальный объём соревновательной деятельности, предусмотренный ФССП, представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Минимальный объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы начальной подготовки	
	НП-1	НП-2
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

По факту объём соревновательной деятельности может быть увеличен в зависимости от графика соревнований СШ №2 и подготовленности обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся следующие:

- 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.

МБУ ДО СШ № 2 им. А.П. Осачука 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 краевых спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план реализуется круглый год в течение 52 недель и составляет для этапа НП-1 – 312 часов, для этапа НП-2 – 416 часов. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5. Количество часов по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям соответствует требованиям ФССП по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям в процентах.

Таблица 5 — Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			
		НП-1		НП-2	
		%	часы	%	часы
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	20-30	62-93	20-30	83-124
2	Специальная физическая подготовка	5-10	16-31	5-10	21-41

3	Участие в спортивных соревнованиях (контрольные)	1-2	3-6	1-2	4-8
4	Техническая подготовка	5-10	16-31	5-10	21-41
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60-63	187-196	60-63	249-262
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	3-9	1-3	4-12
	Общее количество часов в год		312		416

Годовой план-график распределения учебных часов по видам подготовки включая самостоятельную подготовку согласно требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» представлен в таблицах 6-7.

Таблица 6 — Годовой план-график распределения учебных часов по видам спортивной подготовки групп НП-1

№ п/п	Месяцы Виды подготовки	В часах												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	ОФП	2	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	74
2	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2				16
3	Техническая подготовка	4	4	4	4				2					18
4	Теоретическая подготовка	8	8	6	8	8	4	6	6	6	4		4	68
5	Тактическая подготовка	8	6	8	6	8	10	10	10	12	4		4	86
6	Психологическая подготовка	2				2	2	2		2				10
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1												1
8	Восстановительные мероприятия		1											1
9	Самостоятельная подготовка (в т.ч. теоретическая и тактическая подготовка)										4	18	10	32

10	Тестирование и контроль, в т.ч. контрольные соревнования										6			6
	Всего часов:	26	26	26	26	26	24	26	26	28	26	26	26	312

Таблица 7 — Годовой план-график распределения учебных часов по видам спортивной подготовки групп НП-2

В часах

№ п/п	Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	4	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8	90
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	2	4	4	4	4				28
3	Техническая подготовка	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2			28
4	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	8	4	4	2	80
5	Тактическая подготовка	10	8	10	10	12	10	10	12	12	10	4	4	112
6	Психологическая подготовка	2	4	4	2	2	2	4	4	2				26
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1												1
8	Восстановительные мероприятия		1											1
9	Самостоятельная подготовка (в т.ч. теоретическая и тактическая подготовка)										12	18	12	42
10	Тестирование и контроль, в т.ч. контрольные соревнования												8	8
	Всего часов:	31	35	36	36	32	34	36	36	36	36	34	34	416

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Основные две формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной (см. таблица 8) работы составляется СШ № 2 на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие личности, в том числе развитие творческого мышления, критического мышления;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- содействие в профессиональном самоопределении.

Таблица 8 — Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Стратегическое и тактическое планирование	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - осознание важности планирования в профессиональной деятельности, обозначение профессий, в которых особенно важны эти навыки; - формирование навыков тактического планирования; - формирование навыков стратегического планирования; - формирование навыков рефлексии деятельности и корректировки планов.	Сентябрь-май
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - привлечение к проведению дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей.	Май-июнь
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	Сентябрь-май

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Сентябрь-май
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных 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.	Сентябрь-май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	Сентябрь-май

	умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Развитие психологической устойчивости		
5.1	Морально этическое воспитание	-Воспитание дисциплинированности и организованности посредством общения бесед и приведения примеров; -Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований посредством постоянных занятий в стрессовых спортивных ситуациях.	Сентябрь-май
5.2	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	-Проведение лекции, а также смешанных занятий для развития умения быстро овладевать собой и трезво оценивать ситуацию во время соревнований, матча; -Проведение тренировочных матчей для практического развития выдержки и самообладания.	Май-июнь
6.	Воспитание спортивного коллектива		
6.1	Теоретическая и практическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена; - управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных качеств спортсменов, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов; - использование групповых и коллективных форм деятельности, где возможно (в процессе занятий, в рамках подготовки к соревнованиям, на ОФП, при подготовке и в процессе спортивно-массовых мероприятий)	Сентябрь-май

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» СШ № 2 реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Эти меры включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. План мероприятий для обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки и направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 7.

Таблица 9 — План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап начальной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
НП-1 НП-2	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По графику СШ № 2	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШ №2: тренер-преподаватель. Участники мероприятия: родители. Рекомендации: включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

НП-1	Теоретические занятия «Честная игра», «Настоящий спортсмен», «Чистый спорт»	1 раз в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Использовать материалы с сайта РУСАДА, раздел «Образование»
НП-1	Игровое занятие «Веселые старты»	1 раз в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
НП-2	Теоретические занятия «Окружение», «Спортивное поведение», «Правила в спорте»	1 раз в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Использовать материалы с сайта РУСАДА, раздел «Образование»
НП-2	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: реализация задачи научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
НП-1 НП-2 – все обучающиеся, начиная с 12 лет	Онлайн обучение с получением сертификата на сайте РУСАДА – курс «Ценности спорта»	Январь текущего года	Организуют проведение обучения: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Обучающиеся самостоятельно проходят обучение
НП-1 НП-2	«День чистого спорта»	9 апреля	Организуют подготовку и проведение мероприятия: тренеры-преподаватели. Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели совместно с обучающимися.

			Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
НП-2	Онлайн-обучение с получением сертификатов на сайте РУСАДА тренеров-преподавателей и других специалистов, задействованных в образовательном процессе начального этапа спортивной подготовки	1 раз в год	Организует: администрация СШ №2 Участники мероприятия: тренеры-преподаватели, методист, заместители директора. Рекомендации: Специалисты самостоятельно проходят обучение

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

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения, медико-биологического сопровождения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. При поступлении основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н). Сводный план мероприятий с периодичностью проведения медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица 10 — План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап начальной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
НП-1	Первичное обследование	При поступлении

<p>НП-2</p>	<p>Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - врачебно-педагогическое наблюдение; - варьирование продолжительности и характера отдыха на тренировочных занятиях; - использование оздоровительных моментов на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; - использование игровых методов. 	<p>В течение всего учебно-тренировочного процесса</p>
-------------	--	---

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа спортивной подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»:

– на этапе начальной подготовки 1 раз в 12 месяцев.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические, психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на

стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления:

- соблюдение режима нагрузок и отдыха с увеличением времени для отдыха и сна;
- питьевой режим (адекватное восполнение потери жидкости после тренировки и во время длительных нагрузок, добавление минеральной воды, свежевыжатых соков);
- полноценное питание (режим питания, употребление свежих продуктов с их оптимальной обработкой, максимально сохраняющей пищевую ценность продуктов);
- профилактический прием витаминно-минеральных комплексов, особенно в период интенсивных нагрузок;
- прием фармакологических средств с целью восстановления только по назначению врача.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Прием фармакологических средств осуществляется при строгом соблюдении антидопинговых правил.

3. Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

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

- 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.2 Оценка результатов освоения Программы

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.

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

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.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки для групп НП-1 и НП-2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» представлены в таблице 11.

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,3	5,6
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	количество раз	не более		не более	
			0,225	0,230	0,215	0,225

По факту при наборе обучающихся на этап начальной подготовки предпочтение отдаётся детям, которые обучаются (обучались) в СШ № 2 на этапе спортивного оздоровления. В этом случае нормативы спортивной подготовки

могут быть более высокими в зависимости от возраста и квалификации претендентов и обучающихся.

В группу НП-1 зачисляются дети, сдавшие нормативы ОФП в соответствии с таблицей 11.

Промежуточная аттестация проводится в июне месяце посредством сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода обучающихся на следующий год (этап). По окончании обучения в группе НП-1 при сдаче контрольных тестов и задач с максимальным и средним уровнем оценки по теоретической и практической подготовке и сдаче контрольных нормативов ОФП (таблица 11) ставится общая оценка «зачет» таблица 10. В случае оценки «незачёт», или отсутствия обучающегося на одном из этапов промежуточной аттестации по уважительной причине, предоставляется возможность однократно пересдать/досдать контрольные тесты и задачи. Оценка «зачёт» является основанием для перевода из группы НП-1 в группу НП-2. Оценка «незачёт» является основанием для отчисления со спортивной подготовки или перевода на этап спортивного оздоровления.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе. По окончании обучения в группе НП-2 при сдаче контрольных тестов и задач с максимальным и средним уровнем оценки по теоретической и практической подготовке сдавшие контрольные нормативы ОФП (таблица 11) ставится общая оценка «зачёт» таблица 12.

Методические указания по организации и проведению сдачи нормативов (испытаний) по ОФП

1. Бег на 30 м выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме (шорты, леггинсы), позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

Обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и

фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы). Методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) предназначена для диагностики скорости простой зрительно-моторной реакции.

Обследуемому последовательно предъявляются световые сигналы одного цвета. При появлении сигнала необходимо как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, стараясь при этом не допускать ошибок (ошибками считаются преждевременное нажатие кнопки и пропуск сигнала).

Время реакции служит индикатором развития моторики и скорости переработки информации. Величина стандартного отклонения позволяет судить об уравновешенности нервных процессов.

Таблица 12.- Карточка учёта результатов освоения программы спортивной подготовки этапа начальной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»

№	ФИО учащегося	Норматив ОФП (+/-)	Контрольный тест (+/-)	Практическая подготовка (+/-)	зачет/незачет

Контрольный тест освоения программы спортивной подготовки этапа начальной подготовки НП-1:

1. Безопасность в интернете. Хэширование и пароли. Безопасность финансовых расчётов в Интернете.
2. Возникновение и развитие компьютерного спорта в России.
3. Правила вида спорта «компьютерный спорт».
4. Спортивные дисциплины вида спорта «компьютерный спорт». Их особенности и направления.
5. Основные термины в киберспорте и их значение.

Контрольный тест освоения программы спортивной подготовки этапа начальной подготовки НП-2:

1. Основные технические особенности дисциплины «Боевая арена».
2. Основные технические особенности дисциплины «Трёхмерный тактический бой».

3. Основные технические особенности дисциплины «Технический симулятор».
4. Основные технические особенности дисциплины «Стратегия в реальном времени».
5. Основные технические особенности дисциплины «Спортивный симулятор».
6. Основные технические особенности дисциплины «Файтинг».
7. Основные технические особенности дисциплины «Соревновательные головоломки».
8. Правила соревнований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «компьютерный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки на этапе начальной подготовки представлен НП-1 в таблице 13, НП-2 в таблице 14.

Таблица 13 – Содержание учебного плана для НП-1

N п/п	Наименование разделов и тем
1	Общая физическая подготовка (ОФП) 1.1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. 1.2. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2	Специальная физическая подготовка Выполнение упражнений специальной физической направленности. 2.1. Упражнения на двигательную память, мышечную чувствительность.
3	Техническая подготовка 3.1. Общие сведения о компьютере, периферии, экране. 3.2. Подбор оптимальных характеристик для рабочего места и техники для компьютерного спорта. Техника правильной посадки. 3.3. Виды компьютерных игр. Требования к аппаратуре. 3.4. Безопасность в Интернете. Угрозы, правила личной безопасности. Компьютерные вирусы. Признаки заражения компьютера вирусом. Антивирусные программы. Установка и обновление антивирусных программ. Хэширование и пароли. Какие свойства пароля влияют на его надёжность. Как выбрать надёжный пароль. Безопасность финансовых расчётов в Интернете.
	3.5. Установка настроек аппаратуры, установка графических и звуковых настроек. Компьютерные программы, предназначенные для голосового общения

	<p>в сети Интернет. Принципы работы, настройка и особенности использования на примере программы Discord.</p> <p>Настройка программы TeamSpeak, выбор сервера и подключение к нему.</p> <p>Знакомство с сервисами для игры через Интернет. Предоставляемые возможности игровой платформы. Установка, настройка и использование Battle.net и Steam</p>
ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
4	Теоретическая подготовка
	4.1. Возникновение и развитие компьютерного спорта в России. Создание федерации компьютерного спорта. Особенности киберспортивного сообщества. Первое участие в мировых турнирах игроков из России.
	4.2. Правила вида спорта «компьютерный спорт», правила поведения на площадке.
	4.3. Виды боевой арены.
	4.4. Основные режимы игр и их особенности.
	4.5. Киберспортивные дисциплины направления TPS/аркадные симуляторы.
	4.6. Киберспортивные дисциплины направления стратегии.
	4.7. Киберспортивные дисциплины направления трехмерный тактический бой.
	4.8. Киберспортивные дисциплины направления МОБА. Основные принципы командных соревновательных киберспортивных дисциплин этого направления. Дисциплины этого направления. Знакомство с Dota 2 или League of legends.
	4.9. Прочие киберспортивные дисциплины. Общая информация: симуляторы, соревновательные головоломки, коллекционные карточные игры (по выбору педагога-тренера). Их особенности и направления.
	4.10. Знакомство с игрой, с интерфейсом и настройка рабочего места.
	4.11. Создание аккаунта. Регистрация.
	4.12. Изучение героев и умений. Ампула и роли.
	4.13. Игровая экономика, опыт, ресурсы.
	4.14. Основы кибербезопасности и защита виртуального имущества.
	4.15. Самостоятельная подготовка. Закрепление теоретических знаний.
5	Тактическая подготовка
	5.1. Выбор командной соревновательной киберспортивной дисциплины.
	5.2. Распределение ролей. Командные стратегии и тактические приёмы при игре в команде, особенности реализации своей роли в команде при различных игровых моментах. Особенности игры на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине, различные тактические приёмы, используемые при игре на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине.
	5.3. Отработка командных стратегий и тактических приёмов.
	5.4. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»
	5.5. Основные элементы техники выполнения матчей: подготовка, драфт-фаза, управление персонажем, дыхание.
	5.6. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание матча»; - «сохранение рабочего состояния во время и после матча»;

	- координирование удержания системы «спортсмен-персонаж»; - коммуникация и выполнение механических действий («параллельность работ»).
	5.7. Управление персонажем (плавность, «неожиданность»).
	5.8. Изучение и совершенствование техники выполнения внутри игровых механик: - основные элементы управления; - разбор внутриигровых предметов и применение их в игровом процессе; - знакомство с персонажами игры; –дыхание;
	5.9. Работа без команды: ее суть, цель, значение.
	5.10. Выполнение заранее заготовленных моментов внутри игры.
	5.11. Пробные матчи, их назначение, характер выполнения.
	5.12. Практика игры, подготовка команды к внутригрупповому чемпионату.
	5.13. Проведение отборочных игр среди обучающихся.
	5.14. Самостоятельная подготовка. Отработка навыков по киберспортивным дисциплинам.
6	Психологическая подготовка
	6.1. Внимание его виды, значение для спортсмена; восприятия и представления.
	6.2. Координационные работы по психо-моральным качествам.
	6.3. Команда, группа, групповая сплочённость
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия
	7.1. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
	7.2. Самостоятельная подготовка. Спортивно-оздоровительный режим дня.
8	Восстановительные мероприятия
	8.1. Спортивный режим киберспортсмена. Режим сна и питания киберспортсмена.
	8.2. Двигательная активность киберспортсмена.
	8.3. Самостоятельная подготовка. Режим сна, питания, зарядка, прогулки на свежем воздухе, плавание.
9	Контрольные мероприятия
	Контроль спортивной подготовленности: - тестовое задание; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - внутригрупповые соревнования (зачет по технической подготовленности)

Таблица 14 – Содержание учебного плана для НП-2

№ п/п	Наименование разделов и тем
1	Общая физическая подготовка (ОФП)
	1.1 Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (челночный бег, упражнения на выносливость и координацию, силовые упражнения, подвижные игры, прогулки);
	1.2 Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)

2	Специальная физическая подготовка
	2.1 Отработка точность движений.
	2.2 Упражнения на двигательную память, мышечную чувствительность.
	2.3 Отработка быстроты реакции.
3	Техническая подготовка
	3.1 Подбор оптимальных характеристик для рабочего места и техники для компьютерного спорта. Техника правильной посадки
	3.2 Установка настроек аппаратуры, установка графических и звуковых настроек. Компьютерные программы, предназначенные для голосового общения в сети Интернет
	3.3 Принципы работы, настройка и особенности использования на примере программы Discord. Настройка программы TeamSpeak, выбор сервера и подключение к нему.
	3.4 Знакомство с сервисами для игры через Интернет. Предоставляемые возможности игровой платформы. Установка, настройка и использование Battle.net и Steam
ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
4	Теоретическая подготовка
	4.1. Правила вида спорта «компьютерный спорт», правила поведения на площадке.
	4.2. Киберспортивная дисциплина направления боевая арена. Характеристика, основные технические особенности Dota 2 Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины. Обзор соревнований по этой дисциплине.
	4.3. Киберспортивная дисциплина направления боевая арена. Характеристика, основные технические особенности League of Legends. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины. Обзор соревнований по этой дисциплине.
	4.4. Киберспортивная дисциплина спортивный симулятор. Характеристика, основные технические особенности Fc24, NBA 2k22. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины.
	4.5. Киберспортивные дисциплины направления тактический трехмерный бой. Характеристика, основные технические особенности Counter-Strike 2, Standoff. Warface. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины. Обзор соревнований по этой дисциплине.
	4.6. Киберспортивные дисциплины направления технический симулятор. Характеристика, основные технические особенности DCL – The game. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины.
	4.7. Киберспортивные дисциплины направления стратегия в реальном времени. Характеристика, основные технические особенности StarCraft 2. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины.
	4.8. Киберспортивные дисциплины. соревновательные головоломки их особенности и направления. Характеристика, основные технические особенности Tetris. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины

	4.9. Киберспортивная дисциплина файтинг. Характеристика, основные технические особенности Mortal Kombat, Tekken 7, UFC 5. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины
	4.10. Правила соревнований: <ul style="list-style-type: none"> - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений; - команды, подаваемые во время матча; - общие требования к технической подготовке - обязанности показчика, контролера, помощника судьи во время матча
	4.11. Самостоятельная подготовка. Закрепление теоретических знаний.
5	Тактическая подготовка
	5.1. Особенности рейтинговых игр и ведение стадии выбора персонажей.
	5.2. Выбор и настройка игровых аксессуаров.
	5.3. Распределение ролей. Командные стратегии и тактические приёмы при игре в команде, особенности реализации своей роли в команде при различных игровых моментах. Особенности игры на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине, различные тактические приёмы, используемые при игре на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине.
	5.4. Освоение роли и выработка устойчивости.
	5.5. Отработка индивидуальных навыков в дисциплине «Боевая арена»
	5.6. Отработка основных командных навыков в дисциплине «Боевая арена»
	5.7. Отработка основных индивидуальных навыков в дисциплине «Стратегии»
	5.8. Отработка индивидуальных навыков в дисциплине «Трёхмерный тактический бой»
	5.9. Отработка основных командных навыков в дисциплине «Трёхмерный тактический бой»
	5.10. Тренировочный практикум: отчетный турнир в дисциплине «Боевая арена»
	5.11. Тренировочный практикум: отчетный турнир в дисциплине «Соревновательная головоломка»
	5.12. Тренировочный практикум: отчетный турнир в дисциплине «Стратегии»
	5.13. Просмотр и обсуждение профессиональных матчей. Командные стратегии и тактические приёмы, применяемые профессиональными игроками на чемпионатах. Особенности их реализации в различных игровых моментах. Изменения стратегии команды в зависимости от стратегии противника.
	5.14. Практика игры, подготовка команды к внутригрупповому чемпионату. Особенности тренировки команды при подготовке к чемпионату, изучение предполагаемых противников по чемпионату. Отработка командных стратегий и тактических приемов. Подготовка стратегий под конкретных противников.
	5.15. Детальное рассмотрение правил, обзор соревнований. Определение ошибок, расчет и внесение поправок между сериями матчей. Причины. Устранение.
	5.16. Выполнение поставленных задач на время (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
	5.17. Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки
	5.18. Практические матчи на: - на укороченных и полной дистанциях; - по заготовленным драфтам; - на «скорость» и точность.

	5.19. Расчет и внесение поправок
	5.20. Внутригрупповой чемпионат по киберспортивной дисциплине. Участие во внутригрупповом чемпионате по киберспортивной дисциплине, просмотр и обсуждение матчей оппонентов.
	5.21. Самостоятельная подготовка. Отработка навыков практической подготовки.
6	Психологическая подготовка
	6.1. Внимание его виды, значение для спортсмена; восприятия и представления
	6.2. Координационные работы по психо-моральным качествам
	6.3. Команда, группа, групповая сплочённость
	6.4. Логическое и абстрактное мышление
7	МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ
	7.1. Медицинские, медико-биологические мероприятия.
	7.2. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
8	Восстановительные мероприятия
	8.1. Спортивный режим киберспортсмена. Режим сна и питания киберспортсмена
	8.2. Двигательная активность киберспортсмена
	8.3. Самостоятельная подготовка. Режим сна, питания, прогулки на свежем воздухе, плавание.
9	Контрольные мероприятия
	9.1 Контроль спортивной подготовленности: - тестовое задание; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - внутригрупповые соревнования (зачет по технической подготовленности)
	9.2 Контроль спортивной подготовленности: контрольные матчи, участие в соревнованиях

4.2 Учебно-тематический план спортивной подготовки этапа начальной подготовки представлен в таблице 15.

Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап начальной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП-1, НП-2	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
	История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	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	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Компьютерный спорт - новое и быстро развивающееся спортивное направление, отвечающее интересам современного общества. Данный вид спорта приучает к логическому мышлению, дисциплине, точному расчету, увеличивает объем памяти и концентрацию внимания. Развивается ассоциативное мышление, чувство ответственности, а также навык работы в команде, что очень важно в любом виде профессиональной деятельности. Данная Программа отвечает запросам детей среднего и старшего школьного возраста и вызывает интерес к компьютерному спорту в среде людей старшего возраста. Программа позволяет включить в образовательный процесс, наряду с теоретическими основами компьютерной грамотности, все виды подготовки спортсменов: техническую, тактическую, психологическую, а также специальную физическую, способствующую оптимальному распределению времени с учетом здоровьесберегающего компонента организации занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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 (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 13.

Таблица № 16.- 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

Тактический трехмерный бой	124	007	2	8	1	1	М
Технический симулятор	124	004	2	8	1	1	Л
Файтинг	124	006	2	8	1	1	Л

Спортивная школа №2 развивает следующие спортивные дисциплины вида спорта «компьютерный спорт»: боевая арена, соревновательные головоломки, спортивный симулятор, стратегия в реальном времени, тактический трехмерный бой, технический симулятор, файтинг - в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Описание спортивных дисциплин вида спорта «компьютерный спорт»

Боевая арена – многопользовательская онлайн-боевая арена – дисциплина компьютерного спорта, в которой 2 команды игроков сражаются друг с другом на карте особого вида с целью уничтожения главного здания команды соперника. Каждый игрок управляет одним из списка доступных героев, отличающихся характеристиками и способностями. В течение матча герои могут становиться сильнее, получать новые способности и снаряжение. Примеры игр: Dota 2, League of Legends.

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

Примеры игр: Tetris.

Спортивный симулятор (симулятор спортивной игры) – спортивная дисциплина компьютерного спорта, воссоздающая с помощью видеоигры спортивную игру на арене по правилам вида спорта, признанного в установленном порядке. Примеры игр: Fc24, NBA 2k22.

Стратегия в реальном времени – спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой противоборствующие стороны участников соревнований на арене в реальном времени позиционируют и маневрируют игровыми персонажами, для защиты районов карты и/или уничтожения активов своих соперников. В ходе игры могут создаваться дополнительные игровые персонажи и улучшаться свойства уже имеющихся. Примеры игр: StarCraft 2.

Тактический трехмерный бой – спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой делается упор на умение игрока не только метко стрелять, но и просчитывать действия соперника, координировать

перемещения своей команды и своевременно проводить различные тактические манёвры, чтобы застать противника врасплох.

Таким образом, тактический трёхмерный бой — это, в первую очередь, не битва людей с автоматами, а битва интеллектов. В которой побеждает самый расчетливый, самый хладнокровный и самый внимательный спортсмен. Тот, кто может положиться и на свою скорость реакции, и на тактические навыки, и на товарища по команде. Примеры игр: Counter-Strike 2, Standoff. Warface.

Технический симулятор – спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой участники соревнований, имитируя физическое поведение и управление техническими средствами, достигают победы в соответствии с Техническими правилами дисциплины. В результате соревновательной деятельности участник соревнований получает навыки управления реальными техническими средствами (например: танковый симулятор, авиационный симулятор, автомобильный симулятор). Примеры игр: DCL – The game.

Файтинг – дисциплина компьютерного спорта, имитирующая процесс единоборства на арене с помощью видеоигры, в которой участнику соревнований необходимо снизить до нуля параметр энергии (здоровья) объекта управления соперника за отведенное время. Примеры игр: Mortal Kombat, Tekken 7, UFC 5.

В интеллектуальных видах спорта, в том числе и в киберспорте требуются те же качества, которые ценятся и в традиционном спорте: профессионализм, целеустремлённость, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, выдержка и воля к победе.

Специфика соревнований в командном киберспорте обуславливает численность игроков в команде не более 5 человек.

Участие в турнирах способствует социализации, так как соревнования проходят в оффлайн-формате, игроки постоянно общаются друг с другом и взаимодействуют с внешним миром. Это позволяет разрушить стереотип о замкнутости любителей компьютерных игр.

Занимаясь по данной программе, обучающиеся учатся принимать оптимальную стратегию игрового поведения, ведущую к достижению высокого командного результата, сотрудничать со всем коллективом своей команды и игроками любого вида соревнований, проектировать командный успех и успешное продвижение в соревновании, принимать сложные решения в оптимальные сроки, прогнозировать и предугадывать действия соперника.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определён в соответствии с возрастными ограничениями игр, используемыми при реализации программы. Кроме того, в этом возрасте нервная система ребенка еще слишком неустойчива, нестабильна, очень высок риск формирования компьютерной зависимости.

Очень важно, на этом этапе развития, показать подростку возможность эффективно организовать свой досуг средствами компьютерных игр и интернет технологий.

Содержание Программы делится на базовую теоретическую и практическую части и предполагает возможность реализации ее в усложненном варианте— с большим объемом практических заданий и игровой практики. Схема построения занятия: постановка задачи, объяснение нового материала, его закрепление, практическая игра и проверка пройденного материала. Во время занятия проводятся физкульт-минутки, гимнастика. Продолжительность теоретической части одного учебного часа занятия не должна превышать 15 минут, непрерывное время работы на компьютере - 35 минут. В процессе усвоения теоретического материала, обучающиеся овладевают игровыми навыками и связывают изучение теории с собственной игровой практикой.

VI. Условия реализации Программы

6.1 Материально-технические условия реализации Программы. Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимое для прохождения начального этапа спортивной подготовки, представлено в таблице 17. Обеспечение спортивной экипировкой для начального этапа не предусмотрено.

Зал оборудован всем необходимым для занятий компьютерным спортом, спортивными вспомогательными снарядами и тренажерами.

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 тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие игрового зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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)1; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 11 к ФССП); 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.

Таблица 17 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения начального этапа спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий (минимальное количество)
1.	Игровая консоль с комплектом периферии	штук	2
2.	Клавиатура (104 и более клавиши)	штук	11
3.	Коврик для мыши тканевый размер от 250х200 мм	штук	11
4.	Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200-300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона	штук	11
5.	Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек/дюйм	штук	11
6.	Наушники полноразмерные проводные с регулируемым микрофоном	штук	11
7.	Неширокоугольный монитор с характеристиками не менее 21 дюйма по диагонали, частота не менее 144 герц, отклик не более 1 миллисекунды	штук	11
8.	Операционная система для персональных компьютеров с учетом спецификации видеоигр	штук	11
9.	Персональный компьютер с охлаждением процессора типа "башенный кулер" с тепловыми трубками термальной эффективности системы охлаждения не менее 125 ватт и частотой процессора не менее 3.7 гигагерц и 49 гигагерц в режиме "турбо", с количеством ядер не менее 10; оперативная память с общей емкостью модулей памяти не менее 32 гигабайт и эффективной частотой в	штук	11

	пределах от 2666 до 3000 мегагерц; игровая видеокарта с частотой графического процессора не менее 1845 мегагерц, объемом видеопамяти не менее 19000 мегагерц и максимальным разрешением 7680x4320, обеспечивающая комфортную работу с 3D-контентом; твердотельный накопитель емкостью не менее 512 гигабайт, жесткий диск емкостью не менее 2 терабайта, блок питания мощностью не менее 750 ватт, корпус формата "Midi-Tower"		
10.	Стол (высота от 700 до 800 мм, ширина от 800 мм, глубина от 650 мм)	штук	11
11.	Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 24 дюйма, время отклика не более 2 миллисекунды	штук	2

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками, необходимыми для реализации программы спортивной подготовки. В штате Организации есть директор, заместители директора, методисты, тренеры-преподаватели.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным: а) профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2012, регистрационный № 62203); б) 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), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается повышением квалификации не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя мультимедийные презентации и схемы, электронные книги, видеофильмы технической тематики, Интернет-ресурсы.

Для проведения учебных занятий используются разнообразные формы и методы работы.

Формы:

- игры аркады;
- творческие задания;
- киберспортивные дисциплины TPS/аркадные симуляторы;
- дискуссии;
- методы обучения:
 - словесные методы: объяснение, диалог, беседа, лекция, рассказ, консультация;
 - наглядный метод: таблицы, схемы;
 - методы эмоционального стимулирования;
 - метод игры;
 - творческие задания.

Теоретические занятия проходят в форме лекций, на которых через 15-20 минут проводятся физкультминутки, а на практических занятиях: - подвижные упражнения для снятия психофизического напряжения в целях охраны здоровья. Занятия заканчиваются рефлексивной деятельностью, закрепляющей и проверяющей знания учащихся и ориентирующей педагога на последующие действия.

Техническое обеспечение:

Для реализации программы:

- кабинет для проведения учебно-тренировочных занятий;
- оборудование учебного помещения;
- столы и стулья для учащихся и педагога;
- компьютеры;
- аптечка;

Для зрительного восприятия материала имеются наглядные пособия, таблицы. Для разработки планов-конспектов занятий, проведения бесед, игр используются интернет-ресурсы.

Информационное обеспечение:

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео, презентации). Для более эффективного освоения содержания дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы используются информационные ресурсы.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история боевой арены.

Перечень Интернет-ресурсов

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Сайты национальных федераций:

<https://resf.ru/> - Федерация компьютерного спорта России

6.4 Список литературы

Литература для тренера-преподавателя

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. - М.; ФиС, 2003-374с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин — Учебник для педагогических институтов. — Москва: Просвещение, 1990 — 287 с.
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. – М.: Можайск-Терра, 2000-204с.
4. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983-128с.
5. Буянова А.В., Козилина В. Киберспорт: История становления, современное состояние и перспективы развития // Социально-политические науки. 2017. № 5. С. 77–80
6. Войскунский А. Е. Киберпсихология как раздел психологической науки и практики, М.: 2013-8 с.
7. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. — М.: Акрополь, 2010-439с.
8. Войскунский А. Е. Перспективы становления психологии Интернета, Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 3. С. 110–118.
9. Вячеслав «PilotBaker» Ипатов «Язык твой – враг твой: как в футболе и киберспорте игроков учат манерам» [Электронный ресурс] URL:<https://www.cybersport.ru/dota-2/articles/yazyk-tvoi-vrag-tvoi-kak-v-futbole-i-kibersporte-igrokov-uchat-maneram> (дата обращения 06.03.2024).
- 10.Гаразовская Н. В. Виртуальное имущество в играх: перспективы правового регулирования // E-Scio. 2020. № 4 (43). С. 276–290
- 11.Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры, Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
- 12.Дайвер Марк Твой путь в киберспорт / Дайвер Марк —Москва: Попурри, 2017 — 192 с.; (перевод с английского П.А. Самсонов)
- 13.Деникин А. А. Могут ли видеоигры быть искусством? /Международный журнал исследований культуры, № 2(11), 2013. – М.: Эйдос, 2013.– С. 90-96.
- 14.Доклад Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, «Применение компьютерных игр для формирования культуры безопасности жизнедеятельности у населения», М.: Сборник докладов МЧС России за 2013 год, 2013. – 88 с.
- 15.Зинченко В.П. Психологическая педагогика. Материалы к курсу лекций. Часть I. Живое Знание. – Самара, 1998. – 216 с.
- 16.Корягина, Н. А. Психология общения – М,: Издательство Юрайт, 2018-439с.
- 17.Лупекина Е.А., Мельникова О.Н. Психология личности и спортивной

- карьеры – Гомель,: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2010-127с.
18. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: <http://postnauka.ru/talks/41340> (дата обращения 06.05.2024).
 19. 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
 20. Талан, А. С. Алгоритм разработки методики технико-тактической подготовки для киберспорта / А. С. Талан // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 1. – С. 75-77

Для обучающихся

1. Александр «eL'Xander» Оводков «Киберспорт как вид спорта: становление и развитие» [Электронный ресурс]// сайт Team Empire, 12 декабря 2013 года, <http://www.team-empire.org/news/1594/>. (дата обращения 06.05.2024).
2. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. - М.; ФиС, 2003-374с.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983-128с.
4. Вячеслав «PilotBaker» Ипатов «Как хорошо вы знаете геймерский сленг?» [Электронный ресурс] URL: <https://www.cybersport.ru/games/articles/reteik-dispel-i-paverspaik-kak-khorosho-vy-znaete-geimerskii-sleng> (дата обращения 06.05.2024).
5. Вячеслав «PilotBaker» Ипатов «Угадай персонажа видеоигры по его оружию» [Электронный ресурс] URL: <https://www.cybersport.ru/games/articles/ugadai-personazha-videoigry-po-ego-oruzhiyu-test-dlya-tekh-kto-znaet-tolk-v-krutykh-pushkakh-i-mechakh> (дата обращения 06.05.2024).
6. Войскунский А., Геймеры о психологии геймеров [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2013, URL: <http://postnauka.ru/video/21661> (дата обращения 06.05.2024).
7. Дайвер Марк Твой путь в киберспорт / Дайвер Марк —Москва: Попурри, 2017 — 192 с.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976-99с.
9. Корягина, Н. А. Психология общения – М,: Издательство Юрайт, 2018-493с.
10. Ли Р. Киберспорт: Good Luck! Have Fun!, Эксмо, перевод Соловьев А., 2018- 352 с.
11. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: <http://postnauka.ru/talks/41340> (дата обращения 06.05.2024).
12. Нейт А., Киберспорт — олимпийская дисциплина [электронный ресурс] // gooddice.ru, 2015, URL: gooddice.ru/2015/01/kybersportolimpijskaya-distsiplina . (дата обращения 06.05.2024).

13. Панфилов К., Миллионы на играх: Почему киберспорт - это следующая крупнейшая спортивная империя [электронный ресурс] // siliconrus.com, 2015, URL: <http://siliconrus.com/2015/04/esport>. (дата обращения 06.05.2024).
14. Сирлин Д. Играй на победу – М.: Изд. АСТ, 2015-131с.
15. Шрейер Д. Кровь, пот и пиксели. Обратная сторона индустрии видеоигр. 2-е издание, Эксмо, перевод Степанова Л.И., 2019- 368 с.
16. Dota team «Представляем Интерактивный компендиум The International» [Электронный ресурс] // Русскоязычный сайт Dota 2, (дата обращения 06.05.2024).

Для родителей

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. – М.: Можайск-Терра, 2000-204с.
2. Войскунский А., Геймеры о психологии геймеров [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2013, URL: <http://postnauka.ru/video/21661> (дата обращения 06.05.2024).
3. Войскунский А. Е. Перспективы становления психологии Интернета, психологический журнал. 2013. Т. 34. № 3. С. 110–118.
4. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. — М.: Акрополь, 2010-439с.
5. Лупекина Е.А., Мельникова О.Н. Психология личности и спортивной карьеры – Гомель,: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2010-127с.
6. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: <http://postnauka.ru/talks/41340> (дата обращения 06.05.2024).
7. Панфилов К., Миллионы на играх: Почему киберспорт - это следующая крупнейшая спортивная империя [электронный ресурс] // siliconrus.com, 2015, URL: <http://siliconrus.com/2015/04/esport>.
8. Суягин С., Что такое киберспорт [Электронный ресурс] – lifehacker.ru, 2016. – URL: <https://lifehacker.ru/chto-takoe-kibersport/> (дата обращения 06.05.2024).