

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЮНОСТЬ РОССИИ»

ПРИНЯТО

на заседании тренерского совета

«10» 03 2023 года

протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

О.А.Купреев

13 03

2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 02. 11. 2022 года № 900.

Сроки реализации программы:

На этапе начальной подготовки – 2 года

На этапе спортивной специализации (тренировочном) – 2 года

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

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке боевой ареной с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г. № 900 (далее – ФССП).

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.

Программа направлена на создание сообщества профессиональных спортсменов, желающих играть и выигрывать, а также развивать свои навыки: профессионализм, стремление к победе, волю к саморазвитию, желание анализировать, выявлять свои ошибки и исправлять их.

Специфика соревнований в командном киберспорте обуславливает численность игроков в команде не более 5 человек. Поэтому в одном объединении могут сформироваться несколько сборных команд.

Участие в турнирах способствует социализации ещё и потому, что, 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Компьютерный спорт (киберспорт, электронный спорт) - 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 интеллектуальных видах спорта, в том числе и в киберспорте требуются те же качества, которые ценятся и в традиционном спорте: профессионализм, целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, выдержка и воля к победе.

Особенностью киберспорта является его индифферентность к физическим данным участников соревнований - люди с ограниченными физическими возможностями играют наравне с остальными, не испытывая никакого дискомфорта.

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

| 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 (этап спортивной специализации) | 2-3 | 14 | 10 |

2.2. 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.

Организация, 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,

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Этап спортивной специализации | |
|------------------------------|---------------------------|------------|-------------------------------|------------|
| | До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 4-6 | 6-8 | 9-12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 208-312 | 312-416 | 468-624 | 624-936 |

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- с применением дистанционных образовательных технологий
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя информационные технологии, технические средства, электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, которые содержат электронные учебно-методические материалы, а также включающей в себя государственные информационные системы и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

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 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 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 | |

Спортивные соревнования

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|------------------------------|---------------------------|------------|--|------------|
| | До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | – | – | 2 | 2 |
| Основные | – | – | 1 | 1 |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | Этап спортивной специализации) (УТЭ) | |
|-------|---|---|------------|---|------------|
| | | До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 6 | 8 | 9 | 12 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 62 | 83 | 94 | 94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 22 | 22 | 31 | 47 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 50 | 75 |
| 4. | Техническая подготовка | 15 | 21 | 25 | 37 |
| 5. | Тактическая подготовка | 75 | 101 | 112 | 197 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 75 | 100 | 113 | 197 |
| 7. | Психологическая подготовка | 41 | 60 | 93 | 112 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 16 | 21 | 31 | 65 |

| | | | | | |
|------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 25 | 37 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 25 | 37 |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия | 3 | 4 | 12 | 19 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 13 | 19 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 936 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
этапа начальной подготовки до одного года.
Распределение тренировочных часов на спортивный
сезон

| Содержание занятий | Часы | Период тренировок | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| | | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1. Теория | | | | | | | | | | | | | |
| Итого часов | 109 | 7 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 |
| 2. Практика | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП – общая физическая подготовка | 65 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ОФП – общая физическая подготовка | 83 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 7 | 5 |
| СФП – специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 30 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Тактическая подготовка | 94 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 7 |
| Психологическая подготовка | 56 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Итого часов | 291 | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов | 416 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 31 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Этапа спортивной специализации до одного года

Распределение тренировочных часов на спортивный сезон

| Содержание занятий | Часы | Период тренировок | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1. Теория | | | | | | | | | | | | | |
| Итого часов | 255 | 22 | 21 | 22 | 21 | 19 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 21 | 21 |

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирования навыков ответственности и уверенности в своих решениях. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирования интереса к поиску новых способов и механизмов изучения материала. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни | В течение года |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | средствами различных видов спорта; - формирование четких постулатов против | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|---|---|----------------|
| | | допинга и нечестного спорта. | |
| 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 переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания | В течение года |
| | | толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - устойчивого мнения о достижимом результате. | |
| 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. | В течение года |
| 5.2 | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | - Проведение лекции а так же смешенных занятий для развития умения быстро овладевать собой и трезво оценивать ситуацию во время соревнований, матча; - Проведение тренировочных матчей для практического развития выдержки и самообладания. | В течение года |
| 6. | Развитие механических навыков | | |
| 6.1 | Изучение различных аспектов и их применение | - Изучение лекционного материала об различных аспектах выбранной дисциплины; - Постоянное повторение навыков на тренировочных занятиях посредством четких тренерских установок; - Самостоятельное повторение пройденного материала. | В течение года |

| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| 6.2 | Применение развитой механической памяти | <ul style="list-style-type: none">- Использование только определенных механических действий в независимости от ситуации;- «математический» расчет после каждого матча вместе с тренером;- Анализ каждого своего действия посредством разговора с тренером. | В течение года |
|-----|---|--|----------------|

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил» | В течение года | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства ^АОЛ: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС Запрещенный список препаратов | В течение года | ... |

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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, 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.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. 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.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация — это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

Авторитет тренера - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.

Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Определения терминов.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения

обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Так как в боевую арену приходят подростки 12-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий боевой арены спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общепедагогической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; ***на тренировочном этапе:***

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на площадку в впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оборудования.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на площадку в впервые;

- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься боевой арены в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к спортсменам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на территории России правил соревнований по боевой арене гласит: **«Все участники соревнований, т.е. спортсмены, руководители и тренеры обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования»**. Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил Международной федерации компьютерного спорта. Международная федерация компьютерного спорта каждые четыре года, по окончании сезона, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего цикла. Соответствующие изменения вносятся в правила соревнований Российской Федерации.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

План судейской подготовки спортсменов: **на этапе начальной подготовки** – запуск компьютера и приложений, работа в качестве показчика и контролера; **на тренировочном этапе** – запуск компьютера и приложений, создание протоколов и внутриигровых комнат для контрольных занятий и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера во время матча, информатора, помощника судьи во время и после матча.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмен уже самостоятельно проводит судейскую деятельность на матчах а так же выступает помощником главного судьи.

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

На этапах **начальной спортивной подготовки и учебно-тренировочном** тренер обучает и готовит спортсмена к необходимым спортивным нагрузкам. Совместно с врачом создаются контрольные и учетные дневники на каждого спортсмена в которых отображается начальный анализ результатов спортсмена, на основе которых принимается решение о внесении поправок или изменений в тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по соотношению побед-поражений, по количеству времени, затрачиваемом на выполнение аналитических и механических действий или по серии матчей, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, скоординированности, произвольном расслаблении;

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

В последствии тренер при успешной сдаче необходимых переводных нормативов вынужден полноценно обращаться к спортивному врачу и проводить частые медико-биологические мероприятия. Таким образом на этапах **совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** планом выступает, профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся боевой арены и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и, желательно, с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с

мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

Планы применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления; - корректирующие упражнения для позвоночника; - дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и

соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа:

поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства

восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки: 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): 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 анти-

допинговые 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:

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:

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.

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. | Приседание без остановки | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 8 | 10 | 8 |

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 | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10.00 | 12.10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-----|
| | | | 8,1 | 9,0 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не более | |
| | | | 15 | 13 |

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «компьютерный спорт»

| | |
|---|--|
| Уровень спортивной квалификации | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года) | спортивный разряд «третий спортивный разряд» |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года) | спортивный разряд «второй спортивный разряд» |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Группы этапа начальной подготовки

| | |
|--------------------------|--|
| Теоретическая подготовка | |
| 1 | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека |
| 2 | Возникновение и развитие компьютерного спорта в России. Создание федерации компьютерного спорта. Первое участие в мировых турнирах игроков из России |
| 3 | Качества, определяющие успешность занятий боевой арены |
| 4 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения на площадке |
| 5 | Общие сведения о компьютере, периферии, экране. |
| 6 | Виды боевой арены |
| 7 | Характеристика, основные технические особенности Dota 2 |
| 8 | Характеристика, основные технические особенности League of Legends |
| 9 | Характеристика, основные технические особенности Heroes of the Storm |
| 10 | Внешние программы по сбору информации, виды, устройство |
| 11 | Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение» |
| 12 | Определение ошибок, расчет и внесение поправок между сериями матчей |
| 14 | Ошибки, причины, устранение |

| | |
|----------------------|---|
| 15 | Основные элементы техники выполнения матчей: подготовка, драфт-фаза, управление персонажем, дыхание |
| 16 | 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») |
| 17 | Работа без команды: ее суть, цель, значение |
| 18 | Пробные матчи, их назначение, характер выполнения |
| 19 | Внимание его виды, значение для спортсмена; восприятия и представления |
| 20 | Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя |
| 22 | Правила соревнований: - 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 |
| Практические занятия | |
| 1 | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) - управление персонажем (плавность, «неожиданность»); |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности |
| 3 | 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; |
| 4 | Выполнение заранее заготовленных моментов внутри игры |
| 5 | Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки |
| 6 | Выполнение поставленных задач на время (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния) |
| 7 | Координационные работы по психо-моральным качествам |
| 8 | Практические матчи на: - на укороченных и полной дистанциях; - по заготовленным драфтам; - на «скорость» и точность. |
| 9 | Расчет и внесение поправок |
| 10 | Контроль спортивной подготовленности: - по заготовленным драфтам, точность, контрольные тестовые задания; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 11 | Освоение роли и выработка устойчивости |
| 12 | Контроль спортивной подготовленности: контрольные матчи, участие в соревнованиях |
| 13 | Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изгоготовок в избранной роли, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела |
| 14 | Судейская практика: подготовка к матчу, работа в качестве показчика и контролера |

Тренировочный этап 1-го года подготовки

| Теоретическая подготовка | |
|--------------------------|---|
| 1 | Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды |
| 2 | Причины и цель развития боевой арены в мире и России. Движения: «Готов к труду и обороне» |
| 3 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения на площадке (закрепление) |
| 4 | Явления, происходящие во время матча и их влияние на мозговую активность |
| 5 | Различные подходы и драфты к победе |
| 6 | Ошибки, причины, устранение (повторение) |
| 7 | Характеристика, основные части боевых арен |
| 10 | Внешние программы по сбору информации, виды, устройство (закрепление знаний) |
| 11 | Определение ошибок, расчет и внесение поправок между сериями матчей (повторение) |
| 12 | Основные элементы техники выполнения матчей: подготовка, драфт-фаза, управление персонажем, дыхание, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний) |
| 13 | Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «спортсмен-персонаж», внутренний контроль - умение «слышать себя» |
| 14 | Автономная работа мыслительных процессов от внешних раздражителей. |
| 15 | Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание матча» - «сохранение рабочего состояния во время и после матча»; |
| 16 | Координирование удержания системы «спортсмен-персонаж» («параллельность работ») |
| 17 | Недопустимость небрежного выполнения поставленных задач |
| 18 | Пробные матчи, их назначение, характер выполнения (повторение) |
| 19 | Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей) |
| 20 | Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха |
| 21 | Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора |
| 22 | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: «роль капитана и драфтера», «роль коллера внутри коллектива» обязанности показчика, контролера, помощника судьи во время матчей |
| Практические занятия | |
| 1 | Общefизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общefизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития |
| 3 | Освоение и совершенствование техники внутри игровых механик: - совершенствование элементов управления; - освоение лейнинг стадии, основные комбинации персонажей и способностей в игре; - Отводы и пулы лесных крипов, контроль рун, вардинг; - Основы механики ластхита - Базовые основы позиционной игры |
| 4 | Проведение матчей в заранее сложных ситуациях |
| 5 | Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки |

| | |
|----|---|
| 6 | Выполнение поставленных задач на время (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния) |
| 7 | Координирование работ по удержанию системы «спортсмен-персонаж», коммуникации и механических-активных действий («параллельность работ») |
| 8 | Практические матчи: - на укороченных и полной дистанциях; - по заготовленно-обсужденным драфтам; - на «скорость» и «совмещение» |
| 9 | Расчет и внесение поправок между сериями |
| 10 | Контроль спортивной подготовленности: - матчи на «скорость», «совмещение», подстраиваемость; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 11 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 12 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
| 13 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 14 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для матча избранной внутри игровой роли |
| 15 | Судейская практика: подготовка к матчу, работа в качестве показчика и контролера |

Тренировочный этап 2 года подготовки

| | |
|--------------------------|--|
| Теоретическая подготовка | |
| 1 | Отрасль «физическая культура и компьютерный спорт». Роль и значение юношеского спорта |
| 2 | Подвиги спортсменов за всю историю компьютерного спорта. Воспитательное и прикладное значение боевой арены |
| 3 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения на площадке (закрепление) |
| 5 | Характеристика, основные части выбора героев для разных стадий игры (начальная, средняя и конечная стадии игры) |
| 6 | Характеристика, основные части ментальной составляющей игрока |
| 7 | Расчет и внесение поправок во время матчей |
| 8 | Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок |
| 9 | Основные элементы техники выполнения внутри-игровых ролей: начало матча, лейн-стадия, управление средней стадией, дыхание - проверка понимания сути этих явлений |
| 10 | Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «спортсмен-персонаж» (уточнение понимания) |
| 11 | Автономная работа мыслительной деятельности при управлении персонажем |
| 12 | Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание матча»; - «сохранение рабочего состояния во время и после матча»; |
| 13 | - Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление) |
| 14 | Утомление и восстановительные мероприятия |

| | |
|----------------------|--|
| 15 | Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора |
| 16 | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений индивидуального плана |
| Практические занятия | |
| 1 | Общefизическая подготовка: выполнение упражнений общefизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц |
| 3 | Освоение и совершенствование техники внутри игровых механик: <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование элементов управления; - освоение лейнинг стадии, основные комбинации персонажей и способностей в игре; - Отводы и пулы лесных крипов, контроль рун, вардинг; - Основы механики ластхита Базовые основы позиционной игры |
| 4 | Проведение матчей в заранее сложных ситуациях |
| 5 | «Чистота» выполнения «коллов» без управления тренера |
| 6 | Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки |
| 7 | Выполнение поставленных задач на время (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния) |
| 8 | Координирование работ по удержанию системы «спортсмен-персонаж», коммуникации и механических-активных действий («параллельность работ») |
| 9 | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) |
| 10 | Практические матчи: <ul style="list-style-type: none"> - на укороченных и полной дистанциях; - по заготовленно-обсужденным драфтам; на «скорость» и «совмещение» |
| 11 | Контроль спортивной подготовленности: <ul style="list-style-type: none"> - матчи на «скорость», «совмещение», подстраиваемость; - выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 12 | - Tактическая и психологическая подготовка |
| 13 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
| 14 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 15 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для матча избранной внутри игровой роли |
| 16 | Судейская практика: подготовка к матчу, работа в качестве показчика и контролера |

Учебно-тематический план.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 140/200 | | |
| | 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 элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | Февраль | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|--|---|------------------|-------------|--|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | Март | Понятность. 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 |
| Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | Апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | Май-Июнь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Понятие механических и аналитических стилей в компьютерном спорте | ≈ 17/25 | Июль-Август | Знания о мышечной и мыслительной памяти. Рациональные подходы к самостоятельному изучению нового материала и особенностей. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | 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 | Февраль | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | Март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | Апрель-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 | Июнь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| О проблематике командных видах спорта | ≈ 60/106 | Июль-Август | Классификация различных типов личности и их коллективизации. Раскрытия понятия командной работы. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт» относятся, 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы 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;
- 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) ¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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.

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного 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.

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

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

| № 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 |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|--|-----------------------|---|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебнотренировочный 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 |

Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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 «компьютерный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Помимо прочего для эффективной работы привлекается методист и психолог для поддержания работы на протяжении всех тренировочных этапах.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации; Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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 Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)
2. Приказ Минспорта России от 01.12.2021 N 938 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "компьютерный спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2022 N 66814)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
4. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 N 3894-р <Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации> (вместе с "Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы)")
5. *Алексеев А.В.* Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. - М.; ФиС, 2003.
6. *Сирлин Д.* Играй на победу – М.; Изд. АСТ, 2015.
7. *Лупекина Е.А., Мельникова О.Н.* Психология личности и спортивной карьеры – Гомель, : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2010
8. *Корягина, Н. А.* Психология общения – М.; Издательство Юрайт, 2018
9. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
10. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
11. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. М.: ФиС, 1967.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - 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

Международные официальные спортивные организации:
http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp - Олимпийский комитет
<http://www.wada-ama.org/en/> - ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России **Всероссийские официальные организации:** <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные организации компьютерного спорта:
<https://iesf.org/> - Международная федерация компьютерного спорта

Сайты национальных федераций:

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