



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «30» декабря 2025 года
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 14 июля 2025 г. № 554; приказа Министерства спорта РФ от 5 февраля 2024 г. № 108 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы разработки:

Курач К.И. – тренер-преподаватель;

Владимирова Н.Г., заведующий отделением.

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5.	Календарный план воспитательной работы	24
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	35
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	37
2.8.1.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	39
2.8.2.	Планы применения восстановительных средств	40
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	43
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	43
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	45
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»	48
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	48
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	49
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1.1	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	49
6.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	51
6.3.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.5.	Сетевая форма реализации Программы	54
6.6.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ	57

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «компьютерный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 14 июля 2025 № 554 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказа Министерства спорта РФ от 14 июля 2025 г. № 554 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.07.2025 № 554»; приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 71221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; 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»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки киберспортсменов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку киберспортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц

в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «компьютерный спорт» на различных этапах многолетней подготовки.

Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «компьютерный спорт», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 17 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «компьютерный спорт», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте; умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

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

Спортивные дисциплины вида спорта «компьютерный спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «компьютерный спорт»

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Боевая арена	124	001	2	8	1	1	Л
Соревновательные головоломки	124	002	2	8	1	1	Л
Спортивный симулятор	124	005	2	8	1	1	Л
Стратегия в реальном времени	124	003	2	8	1	1	Л

Технический симулятор	124	004	2	8	1	1	Л
Файтинг	124	006	2	8	1	1	Л

Спортивные соревнования по компьютерному спорту проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» культивирует следующие спортивные дисциплины вида спорта «компьютерный спорт»: боевая арена, соревновательные головоломки, спортивный симулятор, стратегия в реальном времени, технический симулятор, файтинг - в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Отличительные особенности 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, Brawl Stars, Heroes of the Storm.

Соревновательные головоломки – спортивная дисциплина компьютерного спорта, представляющая собой решение логических задач участниками соревнований, результат которого зависит от скорости логического мышления и сообразительности, предопределяющих выбор той или иной стратегии игры для достижения победы. Примеры игр: Hearthstone, Clash Royale, Artifact, Dota Auto Chess, Dota Underlords.

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: NHL 21, Rocket League.

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: Warcraft 3, StarCraft 2, Age of Empires: Definitive Edition, Total War: WARHAMMER II, Clash of Clans.

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, F1 2020, Gran Turismo Sport, iRacing, Project CARS 2, Trackmania2 lagoon, Assetto Corsa Competizione.

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, Street Fighter V, Super Smash Bros. Ultimate, Marvel vs. Capcom Infinite, Killer Instinct, Guilty Gear Xrd Rev2, Dragon Ball FighterZ, SoulCalibur VI, Injustice 2.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

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
(Приложение № 1 к настоящему ФССП) Таблица 2

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

* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

Непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

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

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «компьютерный спорт» (далее – контрольные нормативы) и набравший необходимое количество баллов. А также тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии, в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «компьютерный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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 СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки киберспортсменов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки киберспортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по компьютерному спорту, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов компьютерного спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (3 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства киберспортсменов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных киберспортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(Приложение № 2 к настоящему ФССП) Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	3	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	3	3	3	4	8	8
Количество часов в неделю*	6	8	9	12	24	28
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1248	1456

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании

ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 4

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Индивидуальные планы. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;

- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

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.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные тренировочные занятия. Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно 1-2ч.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Также самостоятельные тренировки у вида спорта «компьютерный спорт» могут проходить дистанционно по сети через канал связи программы Discord и трансляции экрана обучающегося. Под руководством тренера-преподавателя, находящегося в канале связи программы Discord.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «компьютерный спорт».

Таблица 5

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (Приложение № 3 к настоящему ФССП)

N 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	-	14	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные 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		

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Таблица 6

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

Спортивные соревнования проводятся с целью развития компьютерного спорта в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;

- подготовка спортивного резерва;

- популяризации компьютерного спорта среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;

- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);

- повышения спортивного мастерства;

- обмена опытом работы;

- пропаганда здорового образа жизни.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;

- повысить спортивное мастерство киберспортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие киберспортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (согласно разделу III ФССП):

- 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.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования по компьютерному спорту проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

- Боевая арена
- Соревновательные головоломки
- Спортивный симулятор
- Стратегия в реальном времени
- Технический симулятор
- Файтинг

Соревнования проводятся в возрастных группах: «мужчины» и «женщины». Женщины имеют право участвовать в соревнованиях, проводимых среди мужчин, если иное не предусмотрено Положениями (Регламентами) конкретных соревнований.

К соревнованиям допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет на день проведения соревнований, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в положении о соревновании.

По характеру проведения соревнования по компьютерному спорту делятся на: личные, командные, лично-командные.

Личные соревнования – соревнования, в которых каждый спортсмен-участник борется за место в турнирной таблице и места распределяются между спортсменами в соответствии с системой проведения соревнований.

Лично-командные соревнования – соревнования, в которых места распределяются между спортсменами, и в то же время результат каждого спортсмена засчитывается команде, в которой он состоит.

Командные соревнования – соревнования, в которых участником является команда, состоящая из определенного числа спортсменов, где команда борется за место в турнирной таблице и места распределяются между командами в соответствии с системой проведения соревнований.

Виды разрядов и званий

Звания и разряды в компьютерном спорте присваиваются спортсменам за выполнение норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Спортивные разряды присваиваются спортсменам по возрастным группам:

- без ограничения верхней границы возраста — мужчины, женщины;
- Минимальный возраст киберспортсмена для получения разряда — 14 лет.

Спортивные звания в компьютерном спорте:

- мастер спорта России — с 18 лет.

Спортивные разряды в компьютерном спорте:

- кандидат в мастера спорта — с 16 лет;
- первый спортивный разряд — с 14 лет;
- второй спортивный разряд — с 14 лет;
- третий спортивный разряд — с 14 лет.

Виды спортивных соревнований по компьютерному спорту

Международные соревнования

Чемпионат мира

Чемпионат Европы

Кубок Европы

Международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП

Всероссийские соревнования

Чемпионат России по компьютерному спорту

Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП

Кубок России по компьютерному спорту

Открытые киберспортивные игры

Всероссийская интеллектуальная-киберспортивная лига
Всероссийская киберспортивная студенческая лига
Всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП

Межрегиональные соревнования

Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов
Чемпионаты г. Москвы, Санкт-Петербурга
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов
Первенства г. Москвы, Санкт-Петербурга
Межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП

Соревнования субъекта Федерации и муниципального образования

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)
Кубок субъекта Российской Федерации
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)
Межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП
Официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации
Официальные спортивные соревнования муниципального образования
Официальные физкультурные мероприятия муниципального образования

2.4 Годовой учебно-тренировочный план
Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах*					
		6	8	9	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	10	10	5	1
1	Общая физическая подготовка	56	75	84	112	187	174
2	Специальная физическая подготовка	56	75	70	95	200	262
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	24	31	125	146
4	Техническая подготовка	75	100	93	125	175	218
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	125	166	173	230	374	437
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	24	31	62	73
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	12	50	58
Общее количество часов в год		312	416	468	624	1248	1456

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучение спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в виде спорта «компьютерный спорт». Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Технический прием – это двигательное действие, которое характеризуется использованием систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой). Технический прием в киберспорте может решать определенные игровые задачи. Например, обеспечивать быстрое перемещение по игровой карте, или наносить удар по противнику. Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умения выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В компьютерном спорте применяется индивидуальная тактика.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. *Специальная физическая подготовка* направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Теоретическая подготовка. Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы включают:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
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 «компьютерный спорт»; - 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; - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; - организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся. - проведение лекций, бесед, (права и обязанностей спортсменов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции спортсменов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований); - разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях. 	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
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 	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план

		<p>поставленными задачами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 		(для обучающихся соответствующих групп)
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, 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; - реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью. 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> - создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование; - соблюдение питьевого режима. 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Организация прохождения углубленного медицинского обследования</p>

				для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> - организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи. 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> - проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей). 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
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	Беседы, встречи, диспуты, уроки 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	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню; - беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов); - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий. 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

		- расширение общего кругозора юных спортсменов.		
4.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - участие в мероприятиях, посвященных Новому году; - участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню Киберспорта ; - во время проведения учебно-тренировочных мероприятий <p>проведение игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> * на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества; * на поиск и обоснование возможных причин и последствий; * на построение ситуации по алгоритму; * на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.) 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
5.	Работа с родителями			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> - формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность. 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	Работа с общеобразовательными учреждениями			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися. 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать

заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Общая информация

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».

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 9

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенн		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель

Этап начальной подготовки	ый список»)				называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).
	Антидопинг овая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6).
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды	Ответственный	1-2 раза	Согласовать

Этап высшего спортивного мастерства		нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	в год	с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
-------------------------------------	--	--	--	-------	---

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Полезные ссылки:



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»





Официальный сайт РАА
«РУСАДА»



Образовательный
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение —
Министерство спорта
Российской Федерации



2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки киберспортсменов. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в киберспорте терминологией и командным языком для построения, порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 10

Примерное содержание инструкторской (трениерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Навыки строевой подготовки.	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (День Киберспорта, Новому году, 1 сентября).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными киберспортсменами по истории вида спорта, о россиянах – чемпионах мира, победителях крупных киберсоревнований.	-	+	+
5. Объяснение ошибок спортсменов своей группы.	+	+	+

6. Наставничество над 1-2 новичками. Обучение простейшим элементам.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	+	+	+
10. Обучение основам техники и методики обучения приемов компьютерного спорта.	-	+	+
11. Обучение в парах.	—	+	+
12. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки	—	+	+

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Таблица 11

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей.	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	+	+
	Оценка техники.	+	+	+

	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+	+
	Особенности судейства.	+	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях.	-	-	+
	Особенности проведения массовых соревнований по компьютерному спорту.	-	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по компьютерному спорту.	+	+	+
2.	<u>Практическая подготовка</u>			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+	+

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения. Основные задачи медицинского обеспечения в компьютерном спорте:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки киберспортсмена к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий компьютерным спортом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Примерный план медицинского обеспечения

Таблица 12

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является

психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медикобиологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в компьютерном спорте, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.

Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.8.2. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерный план применения восстановительных средств

Таблица 13

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: • водные процедуры закаливающего характера, • душ, теплые ванны, • прогулки на свежем воздухе, • рациональные режимы дня и сна, питания, • рациональное питание,	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+	+

	витаминизация, • тренировки в благоприятное время суток.					
4.	Физиотерапевтические средства: • душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12- 15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; • ванны: хвойные, жемчужные, солевые; • бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2- 3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); • ультрафиолетовое облучение; • аэризация, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер- преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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:

- 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «компьютерный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «компьютерный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.
- Обучающиеся должны:
- 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 межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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.
- Обучающиеся должны:
- 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.

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 с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ СШОР «Комета» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 7), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»
(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			12	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			31	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	с	не более	
			0,225	0,230
2.2.	Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30 с (3 попытки, оценивается лучшая)	Количество раз	Не менее	
			180	180

Таблица 15

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»

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			25	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	с	не более	
			0,205	0,215

2.2.	Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30 с (3 попытки, оценивается лучшая)	количество раз	не менее	
			205	195
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «компьютерный спорт»
(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	с	не более	
			0,195	0,200
2.2.	Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	количество раз	не менее	
			210	200
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «компьютерный спорт»
(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	с	не более	
			0,185	0,195
2.2.	Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30 с (3 попытки, оценивается лучшая)	количество раз	не менее	
			220	210
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»

Пример рабочих программ по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 8.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «компьютерный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную

подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по компьютерному спорту используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

— спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по компьютерному спорту – специализированный спортивный зал с оборудованием для компьютерного спорта;

— раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;

— спортивный инвентарь согласно ФССП;

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;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 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.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
 (Приложение № 10 к ФССП от 14.07.2025 №554)

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная еденица	Количество изделий
1.	Игровая консоль с комплектом периферии	штук	на игровой зал	2
2.	Механическая клавиатура (87 и более клавиш)	штук	на игровой зал	11
3.	Коврик для мыши тканевый размер от 250х200 мм	штук	на игровой зал	11
4.	Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200-300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона	штук	на игровой зал	11
5.	Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек/дюйм	штук	на игровой зал	11
6.	Наушники полноразмерные проводные с регулируемым микрофоном	штук	на игровой зал	11
7.	Монитор со следующими характеристиками: 24 дюйма по диагонали (неизогнутый), частота- не менее 165Гц, отклик-не более 1 миллисекунды	штук	на игровой зал	11
8.	Операционная система для персональных компьютеров, с учетом спецификации видеоигр	штук	на игровой зал	11
9.	Персональный компьютер с охлаждением процессора типа "башенный кулер" с тепловыми трубками термальной эффективности системы охлаждения не менее 180Вт (от 250Вт при более требовательном процессоре) и процессор с частотой не менее 3,5 ГГц и 4,7 ГГц в режиме «турбо» и тепловым пакетом от 105Вт, с количеством ядер не менее 6; Оперативная память с общей емкостью модулей памяти не менее 32 Гб и	штук	на игровой зал	11

	эффективной частотой DDR4 от 3 200МГц, DDR5 от 6 000 МГц; игровая видеокарта объемом видеопамяти не менее 12 Гб с технологией трассировки лучей, сделанных по техпроцессу не более 5-нм; два твердодельных накопителя емкостью не менее 256 Гб и 1 Тб, блок питания мощностью не менее 850 Вт, корпус формата «Midi-Tower» в комплекте минимум с 3 вентиляторами			
10.	Стол (высота от 700 до 800 миллиметров, ширина от 800 миллиметров, глубина от 650 миллиметров)	штук	на игровой зал	11
11.	Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 40 дюйма	штук	на игровой зал	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «симулятор»				
12.	Пульт дистанционного управления дронами	штук	на игровой зал	11

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. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес во	срок эксплуа тации (лет)	количес во	срок эксплуа тации (лет)
1.	Персональный компьютер с устройством ввода-вывода, видеоигрой и доступом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет"	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение № 11 к ФССП от 14.07.2025 №554)

Таблица №20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
4.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

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

на этапе начальной подготовки – трех часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

6.5. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

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

Информационное обеспечение Программы включает:

список литературных источников,
перечень аудиовизуальных средств,
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Драйвер, М. Твой путь в киберспорт / Майк Драйвер и команда Fnatic ; [перевод с английского П.А. Самсонов по изданию: HOW TO BE A PROFESSIONAL GAMER by Fnatic with Mike Diver, 2016]. – Минск : Попурри, 2017. – 192 с. ISBN 978-985-15-3301-1.
2. Использование комплекса упражнений с элементами баскетбола для повышения эффективности тренировочной деятельности киберспортсменов 16-18 лет / И. В. Косьмин, Е. А. Космина, М. С. Бакулев, А. А. Макаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9(175). – С. 130-133.
3. Ли, Р. Киберспорт [Текст] : [16+] / Роланд Ли ; [перевод с английского А.В. Соловьева]. – Москва : Э, 2018. – 348, [2] с.; 21 см. – (Кибержизнь. Новая реальность).; ISBN 978-5-04-097471-9 : 400 экз.
4. Мир игры Apex Legends : все, что надо знать настоящему чемпиону "Королевской битвы" : 12+ / ответственный редактор Елизавета Нефедова ; пер. с англ. А. Васильченко. - Москва : АСТ, печ. 2020. - 63 с. : цв. ил.; 22 см. - (Киберспорт).; ISBN 978-5-17-119870-1 : 3000 экз.
5. 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.
6. Проблемы и перспективы компьютерного спорта [Текст] : тезисы докладов I вузовской конференции с приглашением специалистов Москвы и Московской области [г. Москва, 17 декабря 2010 г.] / Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Федерация компьютерного спорта России ; [под ред. Новоселова М. А.]. - Москва : Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма : Федерация компьютерного спорта России, 2011. - 62 с. : табл.; 22 см.
7. Талан, А. С. Алгоритм разработки методики технико-тактической подготовки для киберспорта / А. С. Талан // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 1. – С. 75-77.

Интернет-ресурсы

- 1 <https://resf.ru/> - официальный сайт Федерации компьютерного спорта России

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
<https://resf.ru/> (сайт Федерации танцевального спорта России);
<https://spb-fcs.ru/> (сайт Федерации компьютерного спорта Санкт-Петербурга);
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»).

ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА

Аккаунт – учетная запись, регистрируемая на сервере (в системе серверов) видеоигры, которая является идентификатором участника соревнований в видеоигре.

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

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

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

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

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

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

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

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

Команда – участник соревнования, состоящий из нескольких игроков, объединяющих свои усилия и управляющих каждый своим объектом управления на одной игровой арене.

Командный зачет – система подсчета очков в соревнованиях, где суммируются результаты разных участников соревнований, объединенных в сборную команду по указанному в положении о соревновании признаку.

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

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

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

Матч – спортивное состязание между участниками соревнований. Результат матча – единица турнирной таблицы или сетки соревнований.

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

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

ONLINE (далее – «онлайн») – формат проведения спортивных и физкультурных соревнований, других мероприятий, при котором взаимодействие участников соревновательного процесса осуществляется дистанционно с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

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

Организаторы соревнований – это лица, которые утверждают Положение (Регламент) о соревновании, определяют условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения соревнования, обеспечивают финансирование соревнования в утвержденном порядке, а также осуществляют иные полномочия, касающиеся организации и проведения соревнований,

в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Официальные лица – лица, принимающие участие в соревнованиях по компьютерному спорту (судьи, тренеры, организаторы, врачи, и пр. лица, не являющиеся спортсменами) и подчиняющиеся правилам по виду спорта, Положениям, Регламентам.

Официальный язык соревнований – на российских соревнованиях – русский, на международных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации, русский и иной, предусмотренный Положением о соревновании.

Пинг – время, затраченное на передачу пакета игровой информации в компьютерных сетях от клиента к серверу и обратно от сервера к клиенту.

Положение о соревновании (далее – Положение) – это документ, определяющий задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждения победителей. Положение составляет организатор соревнований. Положение может содержать информацию о нескольких соревнованиях и составляться на год.

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

Регламент соревнований (далее – Регламент) – это документ, составляемый организаторами соревнований, конкретизирующий и уточняющий статьи Положения. Регламенты составляются на конкретные соревнования.

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

Сборная команда – участники соревнований, объединенные по признаку, предусмотренному Положением или иными нормативными документами. Спортивные сборные команды Российской Федерации – формируемые общероссийскими спортивными федерациями (за исключением олимпийской команды России, паралимпийской команды России) коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к международным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

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

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

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

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

уничтожения объектов управления команды соперника или достижения поставленной задачи.

Технические правила – это документ, формируемый к конкретным соревнованиям по отдельному виду программы отдельной дисциплины, устанавливающий параметры и/или команды настройки, а также правила использования видеоигры на соревнованиях (в т.ч. запреты арен и объектов управления, предметов) как для клиентской, так и для серверной части.

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).

Тренер – физическое лицо, осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

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

Участник соревнований – физическое лицо (спортсмен), команда спортсменов, сборная команда спортсменов, являющихся единицами турнирной сетки. Требования к участникам соревнований определяются в соответствии с настоящими Правилами, Положениями, Регламентами соревнований.

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.

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

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

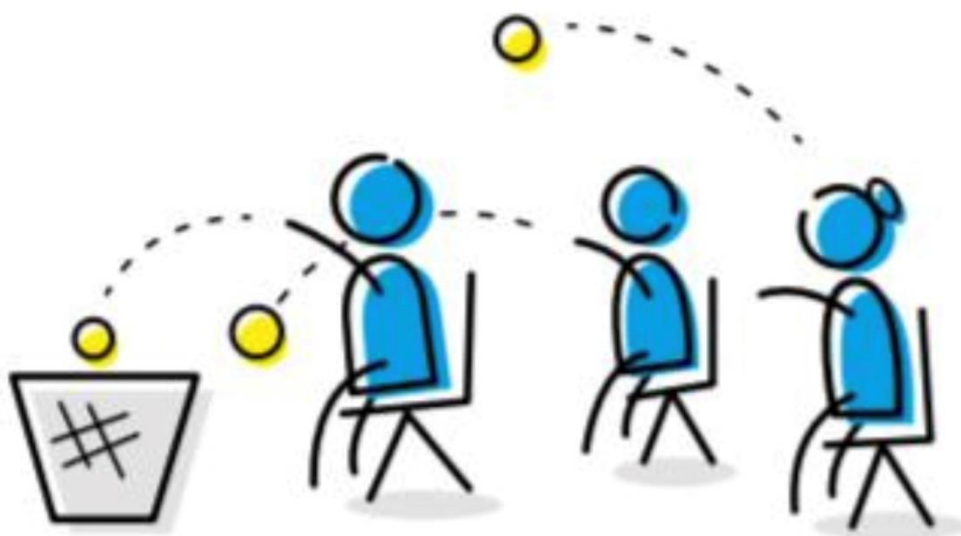
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

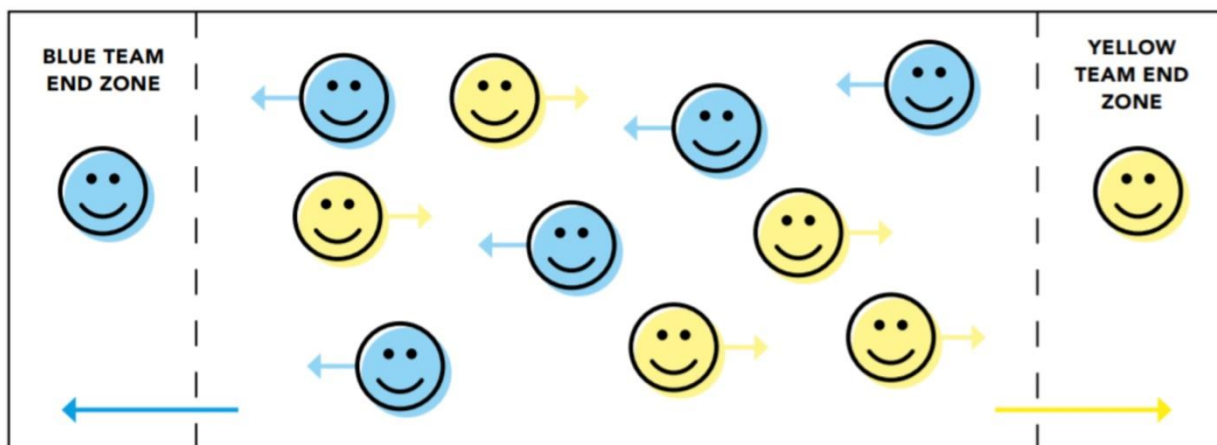
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

4 Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций;
- запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещённый список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе
антидопингового обеспечения спортсменов**

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «компьютерный спорт»

1. В какой стране зародился компьютерный спорт?
А) США
Б) Россия
В) Китай
Г) Япония
2. С какого года стали проводиться первые соревнования по компьютерному спорту?
А) 1990 год
Б) 1993 год
В) 1996 год
Г) 1999 год
3. В каком году создана Международная Федерация компьютерного спорта?
А) 1999 год
Б) 2002 год
В) 2005 год
Г) 2008 год
4. С какого года началось развитие компьютерного спорта в России?
А) 1993 год
Б) 1997 год
В) 2000 год
Г) 2005 год
5. В каком году Российская команда выиграла Чемпионат Мира по игре Dota 2?
А) 2022 год
Б) 2021 год
В) 2019 год
Г) 2020 год
6. С какого возраста разрешено участие в спортивных соревнованиях по компьютерному спорту?
А) 14 лет
Б) 10 лет
В) 12 лет
Г) 8 лет
7. Что означает понятие «Пинг»?
А) Формат проведения спортивных и физкультурных соревнований;
Б) Время, затраченное на передачу пакета игровой информации;
В) Документ, определяющий задачи соревнования;
Г) Комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами компьютера.
8. Что представляет дисциплина компьютерного спорта «Файтинг»?
А) Решение логических задач участниками соревнований
Б) Симулятор тактического боя;

- В) Имитирует процесс единоборства на арене с помощью видеоигры;
 Г) Участники соревнований в реальном времени позиционируют и маневрируют объектами управления.

9. Что означает понятие «Аккаунт»?

- А) Учетная запись, регистрируемая на сервере;
 Б) Программный компонент специализированного компьютерного оборудования;
 В) Программный компонент видеоигры;
 Г) Специализированный вебсайт.

10. Что означает понятие «Арена»?

- А) Основная видеопроекция (карта) соревновательной площадки;
 Б) Формат проведения спортивных и физкультурных соревнований, где участники соревнований находятся на специально оборудованных площадках;
 В) Место проведения соревнований;
 Г) Учетная запись, регистрируемая на сервере.

11. Что означает понятие «Матч»?

- А) Формат проведения спортивных и физкультурных соревнований;
 Б) Составная часть гейма
 В) Программа сценария, последовательности или сочетания действий объекта управления;
 Г) Спортивное состязание между участниками соревнований

12. Что означает понятие «Макрос»?

- А) Система подсчета очков в соревнованиях;
 Б) Часть видеоигры;
 В) Спортивная дисциплина компьютерного спорта, представляющая собой решение логических задач;
 Г) Программа сценария, последовательности или сочетания действий объекта управления

13. Что означает понятие «Раунд»?

- А Основная часть командной видеоигры
 Б) Составная часть гейма ;
 В) Часть программного кода видеоигры;
 Г) Составная часть матча

14. Какие функции выполняет «Хост»?

- А) Программный компонент видеоигры;
 Б) Воссоздает спортивную игру на арене по правилам вида спорта;
 В) Компьютер, забирающий на себя часть функций сервера;
 Г) Комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами компьютера.

Ответы:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	А	В	Г	В	Б	А	Б	В	А	А	Г	Г	Б	В

***Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»***

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «30» декабря 2025 года
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по дисциплине компьютерного спорта
«Боевая арена: Dota 2»**

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения

(НП-1, НП-2, НП-3)

**Составитель: тренер-преподаватель
Курач Ксения Игоревна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	
Годовой учебно-тренировочный план	
Учебно-тематический план на этап начальной подготовки 1 года обучения	
Содержание тем программного материала для группы НП-1.	
Теоретическая подготовка	
Общая физическая подготовка.....	
Специальная физическая подготовка	
Техническая подготовка	
Психологическая подготовка	
Тактическая подготовка.....	
Иные мероприятия.....	
Требования к уровню подготовки.....	
Учебно-тематический план на этап начальной подготовки 2 и 3 годов обучения	
Содержание тем программного материала для группы НП-2,НП-3.	
Теоретическая подготовка	
Общая физическая подготовка.....	
Специальная физическая подготовка	
Техническая подготовка	
Психологическая подготовка	
Тактическая подготовка.....	
Иные мероприятия.....	
Требования к уровню подготовки.....	
Контрольно - переводные испытания.....	
Медицинский контроль	
Литература	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки киберспортсменов групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 14.07.2025 № 554.

Компьютерный спорт (киберспорт, электронный спорт) – это вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных игр или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой. В киберспорте требуются те же качества, которые ценятся и в традиционном спорте: профессионализм, целеустремлённость, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, выдержка и воля к победе.

Dota 2 (Дота 2) - многопользовательская командная компьютерная игра в жанре «Боевая арена», разработанная и изданная корпорацией Valve. Игра изображает сражение на карте особого вида; в каждом матче участвуют две команды по пять игроков, управляющих разными «героями» — персонажами с различными наборами способностей и характеристиками. Для победы в матче команда должна уничтожить особый объект — «крепость», принадлежащий вражеской стороне, и защитить от уничтожения собственную «крепость».

Dota 2 является активной киберспортивной дисциплиной, в которой профессиональные команды со всего мира соревнуются в различных лигах и турнирах. Премиум-турниры по Dota 2 имеют призовые фонды в миллионы долларов, не раз становившиеся крупнейшими в истории киберспорта. Самый крупный турнир по игре — The International, ежегодно проводимый Valve. Начиная с сезона 2017/18 Valve также организует Dota Pro Circuit — профессиональный сезон, проводящийся в течение года. Крупные профессиональные турниры по Dota 2 транслируются на видеостриминговых сервисах, иногда набирая свыше миллиона зрителей одновременно.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей киберспортсмена.

Цель программы (НП-1):

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о компьютерном спорте в области выбранной дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Цель программы (НП-2, НП-3):

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2», выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм для перевода на следующий этап.

Задачи программы (НП-1):

1. Набор детей для занятий компьютерным спортом, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными когнитивных способностей, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, реакцией, вниманием, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие скорости реакции, мелкой моторики и специальной координации.
5. Техническая подготовка – освоение основных элементов.
6. Тактико-теоретическая подготовка – освоение основных игровых механик в игре.
7. Привитие интереса к регулярным занятиям компьютерным спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Приобретение соревновательного опыта и формирование спортивной культуры обучающихся.

Задачи программы (НП-2, НП-3)

Образовательные:

- обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста технико-тактических и психических возможностей обучающихся;
- обучать игровой культуре на основе изучения правил игры «Боевая арена: Dota 2» и игрового опыта;
- формировать представление о профессиональном компьютерном спорте;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Развивающие:

- развивать интерес к изучению особенностей дисциплины киберспорта «Боевая арена: Dota 2»;
- развивать когнитивные способности обучающихся: память, внимание, способность логически мыслить, анализировать, концентрировать внимание на главном;
- развивать познавательные и профессиональные интересы обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к систематическим занятиям компьютерным спортом;
- воспитывать усидчивость, аккуратность, умение планировать свое время и терпение;
- воспитывать умение работать в команде.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

1. Развивать скоростные способности
2. Развивать координационные способности
3. Развивать когнитивные способности

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации этапа **начальной подготовки второго и третьего годов обучения** у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» для участия на турнирах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях.

По окончании годичного цикла тренировки киберспортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап начальной подготовки второго и третьего годов обучения является важным звеном в системе подготовки киберспортсменов и перехода на учебно-тренировочный этап.

Рабочая программа **второго и третьего годов** обучения рассчитана на 416 часов подготовки (**табл.2**). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Таблица 1

**Годовой учебно-тренировочный план
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	содержание		%	Кол- во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	общая физическая подготовка		18	56	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2		
2.	специальная физическая подготовка		18	56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
3.	техническая подготовка		24	75	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1		
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		40	125	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	
5.	Инструкторская, судейская практика		-	-																											
6.	Участие в спортивных соревнованиях		-	-																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	6	2																										
			100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

продолжение таблицы 1

№ п/ п	содержание	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	общая физическая подготовка	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	специальная физическая подготовка	1	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3.	техническая подготовка	2	2			4	4	4		2		1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	5		1	1	4		4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	
5.	Инструкторская, судейская практика																										
6.	Участие в спортивных соревнованиях																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									2																	2
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблица 2

Годовой учебно-тренировочный план
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	Кол- во часов	январь				февраль				март					апрель					май					июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
1.	общая физическая подготовка		18	75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1				
2.	специальная физическая подготовка		18	75	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								
3.	техническая подготовка		24	100	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1				
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		40	166	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	6	6	6				
5.	Инструкторская, судейская практика		-	-																													
6.	Участие в спортивных соревнованиях		-	-																													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2																				2								
			100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			

продолжение таблицы 2

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	специальная физическая подготовка								2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.	техническая подготовка		3	3				3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	4	7	7	7	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
5.	Инструкторская, судейская практика																											
6.	Участие в спортивных соревнованиях																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									2																	2	
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

Таблица 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ НП-1														
Занятие 1. История компьютерного спорта	1	0,5								0,5				Вводное занятие. Знакомство с историей развития киберспорта в России и мире, деятельностью СШОР «Комета» по компьютерному спорту и ФКС России
Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.	1	0,5								0,5				Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Требования к обучающимся в компьютерном зале. Организация обучающихся. Правила пользования девайсами. Подготовка рабочего места.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	2	0,5					0,5			0,5			0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	1						0,5			0,5				Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур

Занятие 6. Знакомство с жанром «Боевая арена» и игрой Dota 2	1	0,5	0,5											Знакомство с основными аспектами игры и отличиями от других жанров
Занятие 7. Терминология в игре Dota 2.	1		0,5				0,5							Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины способностей. Специальные термины.
Занятие 8. Основы игры «Боевая арена: Dota 2»	1		0,5	0,5										Герои и предметы. Линии, крипы и объекты. Существа. Крипы на линии. Нейтральные крипы.
Занятие 9. Механики игры	1		0,5	0,5										Уровень, золото и опыт. Способности, урон и эффекты состояния.
Занятие 10. Позиции и роли в игре Dota 2. Роли и герои в игре Dota 2.	1			0,5									0,5	Знакомство с 5-ю позициями в доте и их задачами в игре. Рассмотрение героев на каждую из позиций. Отличие ролей и позиций.
Занятие 11. Герои 4 и 5 позиции. Герои саппорты в игре Dota 2.	2			1	1									Основы игры на героях 4 и 5 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 12. Герои 1 позиции. Герои легкой линии в игре Dota 2.	2			0,5	1		0,5							Основы игры на героях 1 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 13. Обзор (вардинг) в игре Dota 2	2					1						1		Основы вардинга. Обзор на карте. Виды вардов и их свойства.
Занятие 14. Герои 3 позиции. Герои сложной линии в игре Dota 2.	2					1	1							Основы игры на героях 3 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 15. Герои 2 позиции. Герои центральной линии в игре Dota 2.	2							1					1	Основы игры на героях 2 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 16. Стадии игры в Dota 2	2							1					1	Основные задачи, действия и развитие в ранней, средней и поздней стадии игры
Занятие 17. Контроль крипов в игре Dota 2.	2							1				1		Стаки и отводы для чего нужны и их основные приемы
Занятие 18. Микро в игре Dota 2	2								1				1	Добивание и денай крипов, использование способностей и предметов, комбинирование

														способностей и предметов. Знакомство с микроконтролем
Занятие 19. Макро в игре Dota 2	2								1				1	Драфт, перемещения, ситуативность, фокус, приоритет, анализ игры
ИТОГО ЧАСОВ:	28	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ОФП)														
Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей: Занятие 20. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 21. Упражнение на предплечья Занятие 22. Силовые упражнения для мышц рук Занятие 23. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 24. Упражнения для расслабления мышц рук.	12	1	1,5	1	1,5	1,5	1	0	0	1,5	1,5	1,5	1	Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 25. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 26. Различные виды планок. Занятие 27. Поднимание ног. Занятие 28. Боковые скручивания. Занятие 29. Упражнение для комплексной проработки пресса.	12	1	1	2	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1,5	0,5	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 30. Виды ходьбы. Занятие 31. Выпады.	12	1	1	1	1	1	1	0,5	1,5	1,5	1	1	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц

Занятие 32. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 33. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки Занятие 34. Упражнения для всего тела														спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 35. Упражнения для стопы и голени. Занятие 36. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 37. Упражнения для ног. Занятие 38. Ходьба и бег. Занятие 39. Прыжки	10	1	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие гибкости: Занятие 40. Упражнения на растягивание мышц запястья Занятие 41. Упражнения на растягивание	10	1	1,5	1	1,5	1,5	1	0,5	0	1,5	1,5	1	1	Растягивание мышц запястья позволяет предупредить возникновение туннельного синдрома, часто встречающегося в заболеваниях киберспортсменов. Упражнения на растягивание следует включать в разминку и заключительную часть тренировки. Вначале следует использовать упражнения для всего тела, затем упражнения для верхнего плечевого пояса, а затем для бедер и ног. Количество повторений зависит от возраста и варьируется для разных суставов.
ИТОГО ЧАСОВ:	56	5	6	6	6	6	5	2	2	6,5	6	6	4	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (СФП)														

Физические упражнения на развитие координационных способностей: Занятие 42. Упражнения на развитие мелкой моторики Занятие 43. Произвольное мышечное расслабление. Занятие 44. Упражнения на развитие ритмичности	18	1	1	2	2	2	1		1	2	2	2	2	В компьютерном спорте выделяются следующие координационные способности: мелкая моторика, ритмичность и способность мышц к произвольному расслаблению. Упражнения направлены на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног.
Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 45. Развитие общей выносливости Занятие 46. Развитие статической выносливости Занятие 47. Развитие координационной выносливости	18	2	2	1	1	2	1		1	2	2	2	2	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 48. Упражнения на развитие быстроты реакции Занятие 49. Упражнения для совершенствования быстроты движений	20	2	2	2	2	2	1		1	2	2	2	2	В компьютерном спорте скоростные способности будут проявляться посредством быстроты реакции, как простой, так и сложной. Упражнения направлены на развитие способностей к быстрому реагированию на сигнал, способностей к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью и способностей к выполнению движений в максимальном темпе.
ИТОГО ЧАСОВ:	56	5	5	5	5	6	3	0	3	6	6	6	6	
IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НП-1														

Занятие 50. Техника контроля крипов. Добивание существ без помехи Занятие 51. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получает награду в золоте.
Занятие 52. Техника владения компьютерной мышью. Точность	9	2	1	1	1	1			1		1		1	Для того чтобы получить превосходство над соперником, нужно первее навестись на его скин и раньше него нажать на Mouse1 в тот момент, когда курсор мыши находится точно на цели. Доли секунды решают успел ты отдать команду юниту или нет. Это зависит от того, насколько быстро и точно был перемещен курсор мыши. Тренировка на точность прицеливания: «Exact Aiming».
Занятие 53. Техника владения компьютерной мышью. Точность. Скорость.	8		1	1				1	1	1	1	1	1	На скорость и точность движения мышью: «Accurate Quickness», «AQR»
Занятие 54. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция	8	1	1	1	1	1		0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	На скорость движения мышью: «Flick Aiming». На реакцию нажатия: «Press Reaction». Training polygon – aim challenges
Занятие 55. Техника перемещения в игре. Перемещение героя, перемещение камеры.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Перемещения на линии, перемещения по карте, перемещения во время добивания, перемещение камерой
Занятие 56. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.	10	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	Взаимодействие клавиатуры и мыши при использовании направленных, ненаправленных и способностей области действия, настройка клавишей способностей
Занятие 57. Техника владения клавиатурой. Слепая печать	8	1	1	1	1					1	1	1	1	Слепая печать позволяет сокращать время при использовании способностей, дает возможность общаться быстро в чате игры, при

														этом не снижая эффективности в игре
Занятие 58. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.	10	2	2	0,5	0,5	2		0,5	0,5		1	0,5	0,5	Для улучшения техники используется упражнение в самой игру на кастомной карте Training polygon – map aim Быстрота считывания информации по мини-карте и прокликивание героев, позволяет разработать тактику действий в настоящий момент, а также влияет на принятие решений
ИТОГО ЧАСОВ:	75	9	9	7	6	7	2	4	6	6	7,5	5,5	7	
V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НП-1														
Занятие 59. Упражнения на развитие психофизиологических качеств	10	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	Тренировка направлена на развитие психофизиологических качеств, посредством выполнения упражнения на сайте Cyberten.ru
Занятие 60. Общая подготовка	10	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	Психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	20	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НП-1														
Занятие 61. Тактика игры. Одиночное сражение. Командное сражение.	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Главная цель игры, атакующие действия в игре Dota 2, командные сражения их преимущества и

														недостатки, сражения на линии
Занятие 62. Индивидуальные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2.	6	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			Игра на героях поддержки, позиционирование на линии, покупка предметов, действия саппортов
Занятие 63. Командные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2. Занятие 64. Игра против ботов на героях 4 и 5 позиции.	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Командные сражения на героях поддержки, позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия
Занятие 65. Индивидуальные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2	6	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			Игра на керри героях позиционирование на линии, покупка предметов, фарм, выполнение основных задач
Занятие 66. Игра 1 x 1 на добивание существ на героях 1 позиции.	6	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			Фарм на керри героях в одиночном сражении
Занятие 67. Командные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2.	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Командные сражения на керри героях, позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия
Занятие 68. Индивидуальные действия. Игра в обычном режиме на героях 4, 5 и 1 позиции.	8	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5			Практика игры против других игроков на ранее освоенных позициях с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от занимаемой позиции в игре
Занятие 69. Индивидуальные действия на героях 3 позиции в игре Dota 2. Игра против ботов на героях 3 позиции.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Игра на героях сложной линии, позиционирование на линии, покупка предметов, выполнение основных задач
Занятие 70. Двусторонняя игра с заданием.	8	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5			Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 71. Игра в обычном режиме на героях 3 позиции.	8	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5			Практика игры против других игроков на героях 3 позиции с индивидуальным заданием для каждого занимающегося
Занятие 72. Игра 1 x 1 на героях 2 позиции. Игра против ботов на героях 2 позиции.	9	1		1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	Практика игры на героях 2 позиции, 1 на 1, стадия лайнинга, основы лайнинга, игра против ИИ

Занятие 73. Групповые действия. Учебная игра с заданием.	8			1		1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	Игра с заданием, разбиение на пары в игре, взаимодействие игроков между собой
Занятие 74. Командные действия. Игра 5 x 5 с заданием.	10			1		1	1	1	1	1		1	3	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 75. Командные действия. Игра с преимуществом. Деление фарма. Перемещения. Игра от защиты.	8			1			1	1	1	1	1	1	1	Практика игры с преимуществом одной команды и защиты другой, варианты деления фарма по карте, захват территории, защита территории
Занятие 76. Индивидуальные действия. Фарм, ганги.	6			1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1		0,5	0,5	Основы фарма, паттерны фарма не героях 1 позиции,
Занятие 77. Индивидуальные действия (перемещения, вардинг, помощь).	8						2	1	1	1	1	1	1	Перемещения по карте на разных позициях в зависимости от стиля игры, ситуации на карте, постановка обзора на карте в различных ситуациях, виды помощи в игре, восполнение ресурсов, помощь в атаке и защите.
Занятие 78. Командная работа. Коммуникация. Выбор героев и предметов. Баланс сил на линии и командные сражения.	8						1	2	1	1	1	1	1	Основы коммуникации, донесение информации, сигналы. Основы драфтов, пики и контрпики героев, скилл-билд и айтем-билд. Баланс сил в игре.
Занятие 79. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2x2, 3x3, 4x4).	10						1	1	1			2	5	Игра по различным сценариям, игра друг против друга на одной линии, на противоположных линиях, с заданием для каждого занимающегося.
ИТОГО ЧАСОВ:	125	9,5	8,5	12	8,5	10	15	13	11	11,5	10	10	14	
VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2								2			2	

ИТОГО ЧАСОВ:	6	2								2			2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 – 28 часов

Занятие 1. История компьютерного спорта.

Содержание: Характеристика компьютерного спорта. Возникновение и развитие, как вида спорта. Признание видом спорта. Крупнейшие соревнования. Сильнейшие популярные киберспортсмены России и зарубежных стран.

Обучающиеся должны знать:

- становление и развитие избранного вида спорта
- сильнейших российских и зарубежных киберспортсменов
- крупнейшие соревнования по компьютерному спорту

Уметь:

- рассказать поэтапно становление компьютерного спорта в России
- рассказать о сильнейших российских киберспортсменах

Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.

Характеристика компьютерного и спортивного залов. Современные требования к оборудованию компьютерного зала и подсобным помещениям. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование компьютерного зала – характеристики компьютеров, девайсы, компьютерный стол и кресло, дорожки, стеллажи для хранения девайсов. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – футболка, шорты, штаны, кроссовки. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила техники безопасности при работе за ПК
- Перечень необходимого оборудования для работы с ПК.
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Используемые программы

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться браузером и программами.
- Пользоваться спортивным инвентарём
- Настраивать оборудование и выявлять технические неполадки в гарнитуре и девайсах.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях компьютерным спортом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму для занятий в спортивном зале
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности

Занятие 5. Личная и общественная гигиена. Режим тренировок и отдыха.

Питание и питье во время тренировок и соревнований. Гигиена сна.

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 6. Знакомство с жанром «Боевая арена» и игрой Dota 2.

Содержание: Dota 2 — многопользовательская командная компьютерная игра в жанре МОБА, разработанная и изданная корпорацией Valve. Игра изображает сражение на карте особого вида; в каждом матче участвуют две команды по пять игроков, управляющих разными «героями» — персонажами с различными наборами способностей и характеристиками. Для победы в матче команда должна уничтожить особый объект — «крепость», принадлежащий вражеской стороне, и защитит от уничтожения собственную «крепость».

Жанр МОБА (многопользовательская онлайн боевая арена) - жанр компьютерных игр, сочетающий в себе элементы стратегий в реальном времени и компьютерных ролевых игр. В играх жанра МОБА две команды игроков сражаются друг с другом на карте особого вида. Каждый игрок управляет одним персонажем из определённого списка доступных героев, отличающихся характеристиками и способностями. В течение матча персонажи могут становиться сильнее, получать новые способности и снаряжение, подобно компьютерным ролевым играм. Конечной целью в ходе матча является

уничтожение главного здания вражеской команды с помощью как «героев», управляемых игроками, так и «крипов», управляемых компьютером

Обучающиеся должны знать:

- главную цель игры
- особенности игры
- какие еще игры относятся к жанру «Боевая арена»

Уметь:

- отличать жанр MOBA от других жанров
- назвать особенности игры Dota 2 и жанра MOBA

Занятие 7. Терминология в игре Dota 2.

Специальные термины: бафф, АОЕ, КД, крипы, дебафф, денай, ластхит, ФБ, фид\фидер, ганг, харас, деф\дефать, тавер, стан, тимвайп, матчап, соло, сайленс\сало, суммоны\суммонер, нюк, эскейп, саппорт, керри, кор, оффлейнер, мид, роумер, бот, топ, лайн, джангл, рошан, обсерв, сентри, стак, отвод. Название способностей и предметов.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 8. Основы игры «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Категории героев, типы атаки героев. Обзор героев. Категории предметов, сборка предметов. Обзор линий, крипы на линии и нейтральные крипы и их лагеря. Руны и объекты на карте.

Обучающиеся должны знать:

- виды крипов
- категории героев
- виды линий
- виды предметов
- виды рун, место и время их появления
- виды объектов и их значимость

Уметь:

- назвать категорию героя и вид атаки
- ориентироваться в покупке и сборке предметов
- ориентироваться в линиях на карте
- ориентироваться в инвентаре

Занятие 9. Механики игры

Содержание: Уровень героя и его повышение. Золото и способы его получения. Золото и опыт на линии и за убийство врага. Волны крипов. Добивание крипов. Виды крипов. Виды урона. Способности. Эффекты состояний.

Обучающиеся должны знать:

- сколько опыта и золота можно получить за волны крипов
- сколько опыта и золота на линии и в лесу
- способы получения золота и опыта
- сколько ударов надо нанести крипам на линии
- отличия крипов
- какие бывают виды урона
- механики различных способностей
- эффекты состояния в игре

Уметь:

- добивать вражеских крипов
- не отдавать своих крипов
- находится в радиусе получения опыта
- атаковать вражеских героев и вражеские строения

Занятие 10. Позиции и роли в игре Dota 2. Роли и герои в игре Dota 2.

Содержание: Распределение героев по позициям. Виды позиций. Отличие ролей и позиций. Краткий обзор всех позиций.

Обучающиеся должны знать:

- на какой линии играет игрок определенной позиции
- основные задачи каждой позиции
- виды ролей
- почему не все герои могут играть на всех позициях
- распределение фарма между позициями

Уметь:

- подбирать героя на линию нужной позиции и роли
- уметь назвать роли героя
- выполнять задачи определенной позиции в игре

Занятие 11. Герои 4 и 5 позиции. Герои саппорты в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 4 и 5 позиции. Задачи и действия в игре. Герои саппорты, их сильные и слабые стороны.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи героев саппортов

- их сильные и слабые стороны
- влияние героев на игру

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
- выполнять индивидуальные действия на героях саппортах
- выполнять групповые действия на героях саппортах
- выполнять командные действия на героях саппортах

Занятие 12. Герои 1 позиции. Герои легкой линии в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 1 позиции. Задачи и действия в игре. Керри герои, их сильные и слабые стороны. Отличие хард-керри и семи-керри.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи героев саппортов
- их сильные и слабые стороны
- влияние героев на игру

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
- выполнять индивидуальные действия на керри героях
- выполнять групповые действия на керри героях
- выполнять командные действия на керри героях

Занятие 13. Обзор (вардинг) в игре Dota 2.

Содержание: Основы вардинга. Обзор на карте. Виды вардов и их свойства. Предметы, влияющие на обзор. Строения, влияющие на обзор на карте.

Обучающиеся должны знать:

- типы вардов
- функции вардов
- функции зрителей
- предметы для раскрытия невидимости

Уметь:

- устанавливать варды
- захватывать зрителей
- раскрывать невидимость с помощью предметов

Занятие 14. Герои 3 позиции. Герои сложной линии в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 3 позиции. Задачи и действия в игре. Оффлейнеры, их сильные и слабые стороны. Роли оффлейнера.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи героев оффлейнеров
 - их сильные и слабые стороны
 - влияние героев на игру
 - роли оффлейнеров

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
- выполнять индивидуальные действия на героях оффлейнерах
- выполнять групповые действия на героях оффлейнерах
- выполнять командные действия на героях оффлейнерах
 - выполнять задачи на героях оффлейнерах в зависимости от роли героя

Занятие 15. Герои 2 позиции. Герои центральной линии в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 2 позиции. Задачи и действия в игре. Мидеры, их сильные и слабые стороны. Кор-роль центральной линии.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи мидера
 - их сильные и слабые стороны
 - влияние героев на игру
 - роли героев центральной линии

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
 - выполнять индивидуальные действия на мидовых героях
 - выполнять групповые действия на мидовых героях
- выполнять командные действия на мидовых героях
 - выполнять задачи на мидовых героях в зависимости от роли героя

Занятие 16. Стадии игры в Dota 2.

Содержание: Основные задачи, действия и развитие в ранней, средней и поздней стадии игры

Обучающиеся должны знать:

- стадии игры
- особенности каждой стадии
- индивидуальные, групповые и командные действия на всех стадиях игры

Уметь:

- выполнять задачи героя и его позиции в зависимости от стадии игры
- различать стадии игры
- ориентироваться в действиях в каждой из стадии игры

Занятие 17. Контроль крипов в игре Dota 2

Содержание: Стаки и отводы для чего нужны и их основные приемы. Переагр и реагр крипов. Увод крипов. Стоп крипов.

Обучающиеся должны знать:

- когда и почему делаются отводы
- зачем делать стаки крипов
- время отвода и время стака лагеря крипов
- зачем и как переагривать крипов

Уметь:

- отводить крипов
- стакать различные лагеря крипов
- стопить крипов
- переагривать и реагрить крипов

Занятие 18. Микро в игре Dota 2.

Содержание: Добивание и денай крипов в движении, использование способностей и предметов, комбинирование способностей и предметов. Знакомство с микроконтролем.

Обучающиеся должны знать:

- очередность применения способностей
- влияние предметов на способности
- активные свойства предметов
- что такое микроконтроль и подконтрольные группы

Уметь:

- применять способности, не глядя на клавиатуру
- комбинировать способности и предметы
- применять предметы на себя и на союзника
- Добивать нейтральных крипов по алгоритму «ударил-отошел»
- Двигаться во время добивания крипов и строений

Занятие 19. Макро в игре Dota 2.

Содержание: Драфт, перемещения, ситуативность, фокус, приоритет, анализ игры

Обучающиеся должны знать:

- Стадии драфта, какие герои берутся 1-2 пиком, какие 3-4 пиком и 5 пиком
- Синергии героев между собой
- Перемещения по карте исходя из ситуации
- Приоритет на вражеских героях

Уметь:

- анализировать игру во время и после игры
- выбирать приоритеты в игре
- выбирать фокус на вражеских героях
- выбирать героя и предметы исходя из ситуации в игре и вражеских героев

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ОФП) – 56 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

В компьютерном спорте целесообразно развивать такие качества, как выносливость, скоростные и двигательно-координационные способности, при этом гибкость и сила являются не маловажными способностями во всестороннем развитии киберспортсмена. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей.

Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 20. Упражнения для пальцев и кисти

- растяжка пальцевых мышц (указательный и средний пальцы) на обе руки: рука прямая перед собой, кисть опущена вниз. Другой рукой взять указательный и средний пальцы. Тянуть на себя;
- упражнение «открытый тоннель» на обе руки: Рука согнута в предплечье, большой палец и мизинец открыты, остальные согнуты. Внутренняя сторона предплечья другой рукой давить на большой палец и мизинец;

- упражнение 3 пальца назад: Рука согнута в предплечье, другой рукой взять три пальца и тянуть вниз;
 - отрицательные разгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута. Другой рукой опустить кисть до 90 градусов. Кисть держать прямой;
 - отрицательные сгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута ладонью вверх. Другой рукой сгибать кисть;
 - отрицательные разгибания и сгибания пальцев;
 - «Волна пальцами»: Руки вместе согнуты в предплечьях, кисти наружу.
- Поочередно согнуть все пальцы и выпрямить 2-3-4-5-5-4-3-2.

Занятие 21. Упражнения на предплечья

- «Червеобразное растяжение»: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Другой рукой накрыть фаланги и тянуть их назад. Кисть не сгибать;
- «Восьмерка»: Руки согнуты в предплечьях, кисти смотрят вперед ладонями вверх. 1 – кисти внутрь, 2 – на себя, 3 – от себя ладонями вверх, 4 – кисти кнаружи, 5 – на себя, 6 – от себя;
- «Замок»: Руки согнуты в предплечьях, пальцы сцеплены в замок. Тянуть пальцы в свою сторону. Соппротивление\отдых;
- Активация мускулов: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Пальцами другой руки тянуть фаланги вниз, а фалангами тянуться вверх.

Занятие 22. Силовые упражнения для мышц рук

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание одной руки из-за головы с лентой-эспандером
- передвижения в планке;
- планка с перекатами теннисного мяча;
- разгибание кистей с лентой-эспандером;
- сгибание рук с лентой-эспандером.

Занятие 23. Упражнения для укрепления плечевых суставов

- Жим ленты-эспандера вверх перед собой;
- Подъем рук перед собой с лентой-эспандером;
- Подъем рук в сторону с лентой эспандером;
- Тяга ленты-эспандера к подбородку.
- «Шраги» с лентой-эспандером;
- Отведение прямой руки назад с лентой-эспандером.

Занятие 24. Упражнения для расслабления мышц рук

- массаж внутренней стороны предплечья: предплечье лежит внутренней стороной вверх, второй рукой внешней стороной предплечья провести давящим движением;
- массаж внешней стороны предплечья: предплечье лежит внешней стороной вверх, второй рукой внутренней стороной предплечья провести давящим движением;
- вращения кистей внутрь и наружу;
- сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- упражнение крест на крест: правую руку вытянуть перед собой, перевести по одной плоскости в противоположную сторону, разместить на уровне груди. Обхватить левой рукой у локтя, притянуть ближе к телу.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 25. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- скручивания на пресс: максимальное сокращении пресса за счет скручивания внутрь - грудная клетка стремиться приблизиться к нижней части живота.
- удержание уголка
- лежа на спине, ноги вверх, коснуться прямыми руками носков ног, ноги не сгибать.
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вперед, поднять плечи с пола и тянуться руками вперед, между ног
- удержание положения лежа на спине ноги врозь, руки вверх за головой, плечи оторваны от пола

Занятие 26. Различные виды планок

- планка на локтях
- планка на прямых руках
- боковая планка: лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко.
- планка левая рука и правая нога подняты, тоже с другой рукой и ногой
- планка на локтях с попеременным отрывом ног от пола

Занятие 27. Поднимание ног.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине;
- упражнение «ножницы», лежа на спине, оторвать ноги и плечи, делать перекрестные движения «ножницы» ногами;
- удержание ног на весу в положении лежа на спине, ноги и плечи приподняты.

Занятие 28. Боковые скручивания.

- упражнение «Велосипед»: Лежа на полу (поясница плотно прижата), ноги вытянуты и находятся в воздухе. Заложите руки за голову, затем приподнимите верхнюю часть корпуса и подтяните правое колено к себе. Тянитесь к нему левым локтем, ощущая работу пресса и избегая давления руками на голову.

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- наклоны корпуса в стороны с лентой-эспандером: две ноги на резиновую ленту при этом правая нога должна быть внутри. Наклонится вбок и левой рукой взять за конец ленты. Он должен быть на уровне коленного сустава. Выпрямлять корпус, в конечном положении зафиксировать его и медленно вернуться в начальное положение;
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, боковые скручивания коснуться рукой пятки одноименной ноги;
- стоя, руки за головой, локти в стороны, боковые скручивания с подниманием одноименной ноги, локтем коснуться колена.

Занятие 29. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног (встречная складка);
- упражнение «Скалолаз»;
- удержание уголка;
- упражнение «русские скручивания»;
- обратные скручивания, в начале движения ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом, а в коленях — полностью. Затем колени подтягиваются к голове, а таз отрывается от пола.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 30. Виды ходьбы.

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 31. Выпады.

- выпады на месте: Большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- боковые выпады;
- выпады с лентой эспандером;
- выпады с прыжком.

Занятие 32. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- упражнение «Кошка»: и.п. –упор лежа на коленях, на выдохе округлить спину, вытолкнуть лопатки максимально вверх и втянуть грудную клетку. На вдохе прогнуться в поясничном отделе, направляя макушку к копчику, и раскрыть грудную клетку;

- подтягивание колена к животу: Лежа на спине, согнуть ногу и подтянуть колено к груди. При выполнении этого простого упражнения очень хорошо растягиваются поясничные мышцы и уменьшаются болевые спазмы.

- вокруг света лежа на спине: и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки внизу, ладонями наружу. 1- поднять руки вверх, 2 – и.п.

- разведение рук по трем направлениям;
- и.п. – сидя на коленях, руки в замке за головой, 1 - сведение локтей перед собой, 2 – разведение локтей, прогиб назад, соединение лопаток,
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 33. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки

- Гиперэкстензия: Лежа на животе, поднять руки и плечи. Руки согнуты в локтях, при подъеме соединить лопатки
- Супермен: и.п. – на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднять руки, плечи и ноги, 2 – и.п.
- Супермен с чередованием: и.п. – на животе, руки и ноги прямые, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- и.п. – упор лежа на коленях, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- становая тяга с лентой-эспандером
- наклоны вперед на прямых ногах с лентой-эспандером: и.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, встать на один край резиновой петли, другой перекинуть за шею, туловище согнуть в пояснице и держать параллельно полу, руками взяться за ленту. На выдохе плавно с прямой спиной разогнуть туловище до прямого положения. На вдохе опуститься в исходное положение.

Занятие 34. Упражнения для всего тела

- отжимания в позе ребенка: и.п. – сидя на коленях, руки в упоре, 1 – согнуть руки, свести лопатки, коснуться подбородком пола, 2 – и.п.\
- отжимания «кобра»: и.п. – упор лежа на коленях, 1 – согнуть руки, 2 – выпрямить руки прогнуться, 3 – согнуть руки, 4 – и.п.
- отжимания из «позы ребенка»
- медвежья ходьба на месте
- «тихий берпи», 1 - упор присев, 2 - шагом упор лежа, 3 - шагом упор присев, 4 - поднять руки и встать на носки.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с

отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 35. Упражнения для стопы и голени.

- поднимания на носки, тоже с лентой-эспандером;
- ходьба на носках
- ходьба на внутренне
- сидя, круговые движения стопой
- перекатный шаг с пятки на носок

Занятие 36. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- стоя, круговые вращения бедра во внутрь и наружу
- махи ногами вперед, назад, в стороны
- упражнение «бабочка»
- из положения выпада, выпрямить ноги в динамике
- сидя, руки в упоре сзади, попеременное поднятие прямых ног

Занятие 37. Упражнения для ног.

- приседания, то же с лентой-эспандером
- боковые выпады
- ягодичный мост
- односторонняя румынская становая тяга с собственным весом, то же с лентой-эспандером
- упражнение «стульчик»
- выпрыгивания из положения упор присев, то же, но с поворотом на 180 градусов
- приседания с прыжком

Занятие 38. Ходьба и бег.

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с за хлестом голени
- приставные шаги
- ходьба «гусиным шагом»
- бег на прямых ногах
- выталкивания

Занятие 39. Прыжки

- прыжки на скакалке
- прыжки с места в длину
- прыжки на одной ноге
- выпады со сменой ног в прыжке

- упражнение «Джампинг Джек»: 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вверх
- прыжки с коленей на ноги

Физические упражнения на развитие гибкости

Занятие 40. Упражнения на растягивание мышц запястья

Упражнение целесообразно выполнять после игровой сессии, для наилучшего растяжения и расслабления или в заключительной части занятия.

- растяжка разгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, согнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка сгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, разогнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка верхней трапеции (мышц шеи): рука на голове, наклонить голову в сторону, тянуть ухо к плечу, удерживать 30 секунд
- растяжка большого пальца: схватить большой палец, тянуть вниз и назад, удерживать 30 секунд
- червеобразное растяжение: поднять руку, разогнуть локоть, пальцы согнуты, кисть прямая, другой рукой взять пальцы и тянуть назад, удерживать 30 секунд
- межкостное растяжение: поднять руку, выпрямить локоть, разогнуть запястье пальцы прямые, пальцами другой руки отодвинуть указательный палец, указательный и средний, мизинец, удерживать 30 секунд

Занятие 41. Упражнения на растягивание

- растягивание боковых мышц шеи – и.п. – стойка, голову наклонить к правому плечу, правую руку положить на левый висок, левую вытянуть вдоль тела. Медленно наклонять голову к плечу, растягивая мышцы шеи. То же с другой
- растягивание задних мышц шеи – и.п. – стойка, руки на затылке одна сверху другой наклонить голову вниз, медленно растягивая мышцы задней поверхности шеи под весом рук.
- растягивание дельтовидной мышцы – и.п. – стойка, правая рука вдоль груди, левая ладонь на локоть правой руки. Медленно, нажимая на локоть, тянуть правую руку влево, удерживая руку параллельно полу. То же с другой
- растягивание трицепса – и.п. – стойка, правый локоть заведен за голову, ладонь вдоль лопаток. Взять левой рукой правый локоть и потянуть как можно ближе к уху, правая кисть максимально близко к лопаткам
- растягивание мышц спины:

– и.п. -стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Наклониться вперед, сцепить руки в замке под коленями, потянуться вперед, максимально округляя спину.

- и.п. – стойка на коленях, ноги на ширине плеч, на носках, ладони на полу. Медленно поднимать таз, следя за тем, чтобы ладони и стопы располагались по единой линии. Немного согнуть колени, выпрямляя и вытягивая полностью спину

- и.п. - лежа на животе, руки согнуты в упоре лежа. Ноги вытянуты и расслаблены. Выпрямляя руки, поднять верх корпуса и зафиксировать положение.

- сидя на коленях, сделать вдох, а на выдохе наклоните туловище вперед, одновременно вытягивая руки вдоль.

- и.п. - лежа на спине, прижать колени к животу, обхватить голени ладонями и прижать голову к самим коленям. Удерживать положение.

- и.п. – лежа на спине, вытягивать туловище, создавая небольшой прогиб в спине. Дополнительно тянуть руки и ноги вдоль в продольном положении.

- Растягивание передней поверхности ног – и.п. - стоя на левой ноге. Носок и колено левой ноги обращены строго вперед. Для сохранения равновесия можете опереться рукой о стену. Согнуть правую ногу в колене. Крепко взяться рукой за стопу и плавно подтягивать пятку к ягодицам, изменяя угол в локте руки, удерживающей ногу до растяжения

- Растягивание задней поверхности ног – и.п. – стоя, правая нога на расстоянии 30-60 см от левой. Выпрямить правую ногу, левую согнуть в колене, наклониться к правому колену. Левая рука тянется к правой стопе.

- Растягивание мышц разгибателей и ротаторов тазобедренного сустава – и.п.- лежа на спине, согнуть правую ногу, левую положить на правую. Взять двумя руками правую ногу и тянуть на себя.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы)
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для компьютерного спорта и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (СФП) – 56 часа

В системе подготовки киберспортсменов специальные упражнения применяются как основные для решения узких двигательных задач, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Упражнения проводятся в комплексе и затрагивают сразу несколько специальных физических качеств требуемых киберспортсмену.

Физические упражнения на развитие координационных способностей.

Занятие 42. Упражнения на развитие мелкой моторики

- сжимания и разжимания теннисного мяча всей кистью;
- сжимание и разжимание теннисного мяча большим и указательным пальцем;
- сжимания и разжимания теннисного мяча большим, указательным, безымянным пальцами и мизинцем;
- подкидывание и ловля теннисного мяча снизу;
- подкидывание и ловля теннисного мяча сверху;
- перекидывания теннисного мяча из одной руки в другую;
- подкидывание и ловля мяча сверху со сменной пальцев;
- волна пальцами.

Занятие 43. Упражнение на произвольное мышечное расслабление

Упражнения обеспечивают активное восстановление после нагрузок, упражнения можно сочетать с психологической релаксацией для снятия эмоционального напряжения. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энерготраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движений и т.д.

- встряхивание конечностей (рук и ног) с изменением частоты и амплитуды, можно выполнять в положении стоя, сидя и лежа
- покачивания и прокручивания расслабленных рук

- раскачивание расслабленной ноги с большой амплитудой, можно выполнять стоя на одной ноге с опорой на ноги
- одновременное сокращение определенной группы мышц и расслабление другой
- расслабленный бег трусцой короткими частыми шагами со встряхиванием рук
- быстрый переход от сокращения некоторых групп мышц к их полному расслаблению

Занятие 44. Упражнения на развитие ритмичности

Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. С развитием ритмических способностей в компьютерном спорте у киберспортсменов будет развиваться чувство легкости, движения перестанут быть скованными, повысится уровень игры, например, ритмичное перемещение пальцев на клавиатуре вызывает чувство легкости, то есть приложение меньших усилий при достижении высокого результата в игре.

- последовательные прыжки на заданное расстояние (0,5 м и 1,5 м); прыжковая дистанция размечена линиями;
- махи рук вперед в сочетании с ходьбой с увеличением темпа движений от низкого до высокого;
- последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с увеличением темпа от низкого до среднего;
- бег на 20 м вперед и назад с изменением темпа в каждой попытке;
- три шага назад и вперед с последовательным изменением темпа;

Физические упражнения на развитие выносливости

Занятие 45. Развитие общей выносливости

- тренировка в зоне анаэробного порога (2-я зона) – выполняется в средней интенсивности на пульсе 140-170, 3х8 мин, отдых – 3 мин; 6х3 мин, отдых – 1 мин;
- смешанная аэробно-анаэробная выносливость (3-я зона) – выполняется в высокой интенсивности на пульсе 160-180, 4х4 мин, отдых – 3 мин; 6-8х2минб отдых – 2 мин; 8-10х 40 с, отдых 40 – с; 10х20 с, отдых – 20 с.

Занятие 46. Развитие статической выносливости

- удержание положения «упор лежа» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «стульчик» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «ласточка» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

- удержание положения «уголок» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

Занятие 47. Развитие координационной выносливости

Для развития координационной выносливости выполняются упражнения на координационной лесенке с общей продолжительностью комплекса 30 минут.

- Пример комплекса на координационной лесенке:

1. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки)

2. Бег с высоким подниманием бедра, шаг в каждую клетку

3. По два шага в клетку с правой ноги. То же с левой.

4. По три шага в клетку

5. Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

6. По два шага в клетку, левым боком. То же правым боком

7. Прыжки на одной ноге в каждую клетку на правой. То же на левой

8. Два в клетку, два в клетку, один назад в клетку

9. Два в клетку, один с поднятием бедра в клетку

10. По два в клетку с высоким подниманием бедра

11. Упор лежа, левым боком руками в клетку. То же правым боком

12. На одной ноге через клетку

13. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два шага до конца

14. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

15. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки

16. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два в клетку

- прыжки на скакалке с использованием интервального метода 40\20, 40\40, 1\1, 2\1

Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств

Занятие 48. Упражнения на развития быстроты реакции

- развитие быстроты реакции выбора:

- Стоя глаза закрыты. По сигналу открыть глаза, найти мяч и добежать до него. То же, но с двумя мячами. То же, но с тремя мячами.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним об стену. То же с двумя.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним.

- развитие быстроты реакции на движущийся объект:

- Теннисный мяч. Кинуть мяч вверх, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. Кинуть мяч об пол вверх, поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. В парах. Один держит мяч двумя пальцами чуть ниже уровня груди. Отпускает мяч. Второй ловит мяч.

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мячей друг другу на расстоянии 10–20 метров

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мяча друг другу на расстоянии 10–20 метров. Один кидает в разные стороны, другой ловит. Смена

- развитие быстроты реакции на сигнал:

- Бег по прямой в среднем темпе, по сигналу резко развернуть и побежать обратно

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сказать противоположную команду в слух, сигнал: рука вниз – присед, сказать противоположную команду в слух

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед, сигнал: рука в правую сторону – прыжок на правую ногу, сигнал: рука в левую сторону – прыжок на левую ногу

- игра «Обмани реакцию» - Занимающиеся встают в круг, тот у кого мяч, должен сделать вид, что кидает мяч человеку или кинуть мяч человеку, если кидающий сделал вид и не кинул мяч, а человек среагировал, то тот, кто среагировал выбывает из круга. Игра продолжается пока не останется один игрок.

Занятие 49. Упражнения для совершенствования быстроты движений

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- упражнения с теннисными мячами
- упражнения на координационной лесенке

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координационные способности, выносливость);
- технически правильно выполнять упражнения.

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 – 75 часа

Технический прием – это двигательное действие, которое характеризуется использованием систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой). Технический прием в киберспорте может решать определенные игровые задачи. Например, обеспечивать быстрое перемещение по игровой карте, или наносить удар по противнику.

Занятие 50. Техника контроля крипов. Добивание существ без помехи

«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получают награду в золоте.

«Добивать» можно обычной атакой, для этого надо навести курсор мыши на крипа и нажать правую кнопку мыши.

Чтобы «добить» крипа надо нанести по нему последний удар «ластхит».

Основы техники:

1. В настройках игры выполнить следующие действия:

- Автоатака включить «стандартно»
- При нажатии ПКМ на союзника включить «атаковать»
- В расширенных настройках включить умную атаку

2. Добивание крипов только ПКМ – навестись мышью на крипа и нажать ПКМ
3. Добивание крипов через кнопку «атака» нажать на кнопку «атака» навестись на крипа и нажать ЛКМ
4. Добивание через умную атаку – вокруг курсора появляется область (круг), который подсвечивает крипов, нажав на ЛКМ герой атакует крипа, который был ближе в зоне действия круга. Данный способ имеет преимущество в том случае, если текстура героя врага большая и закрывает обзор на крипа, что не дает возможности навестись на крипа.
5. Добивание через включенную «быструю атаку» - навестись курсором на крипа и нажать кнопку «атаки»

Каждый из данных способов подходит и выбирается по удобству использования.

Техника считается хорошо освоенной, когда игрок без помехи может добить за 10 минут всех крипов, которые появляются на линии за это время, примерно 80\80, то есть как своих, так и чужих.

Занятие 51. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой

После освоения техники добивания без помехи, занимающийся переходит на освоение добивания с помехой, так как в соревновательной игре, всегда приходится стоять против 1-2, а иногда даже против 3 героев, которые будут мешать добивать крипов. Для освоения данной техники используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon и режим игры lasthit training – задача игрока добить как можно больше крипов за 10 минут, против вражеского героя. Также используется игра 1 на 1 друг против друга, где главным условием выступает добивание крипов, при этом бить другого героя и применять на него способности нельзя, закрепляется данная техника уже в обычных и соревновательных (рейтинговых) играх.

Стоит отметить, что каждый герой в игре имеет свою скорость атаки, а также скорость полета снаряда (герои дальнего боя), что вносит усложнение или облегчение в добивании крипов на том или ином герое.

Занятие 52. Техника владения компьютерной мышью. Точность.

Точность владения компьютерной мышью – способность переместить курсор на намеченную цель. От того насколько точно игрок наводит курсор на цель зависит как игра развернется дальше. В игре Dota 2 есть курсор, с помощью которого игроки взаимодействуют в игре, нацеливаются на крипов при добивании, на героев для применения способности. В игре может произойти ситуация, когда игрок отдал свою способность не в того героя или в крипа, тем самым повернув исход внутриигровой битвы

в негативную сторону. Поэтому точность является важным аспектом во владении мышью, особенно в условиях быстро протекающей игровой сессии.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru
Упражнения на точность:

- Exact Aiming
- EA Survival
- Специальная координация

Занятие 53. Техника владения компьютерной мышью. Точность. Скорость.

Помимо точности в технику владения компьютерной мышью входит и скорость, что тоже является важным аспектом. В игре важно навести свой курсор быстрее соперника или быстро и точно совершать операции в игре, например, закуп предметов в магазине, может происходить, не отрываясь от добивания крипов. Опытные игроки делают это за считанные секунды.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru

Упражнения на точность и скорость:

- FA Double
- FA Triple
- FA Multi
- Accurate Quickness
- Тренировка aim

Занятие 54. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция.

Полноценная техника владения компьютерной мышью включает в себя 3 компонента: точность, скорость и реакция. Реакция является основным аспектом в компьютерном спорте, поэтому и в технике владения компьютерной мышью есть данный аспект.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru, а также на кастомной карте игры Dota 2 training polygon – aim challenge

Упражнения на точность и скорость:

- AQR
- Mass Click

Занятие 55. Техника перемещения в игре. Перемещение героя, перемещение камеры.

Перемещения героя так же происходит с помощью мыши, тут важна плавность перемещения курсора и клики по мышке. Перемещения используются как для того, чтобы

переместить героя с одного места карты в другое, так и при добивании крипов или добивания строений. Правильная техника поможет не подставить своего героя под удар, запутать врагов в лесу, предупреждает случайной перемещение курсора. Перемещение героя происходит путем наведения курсора на карту и нажатия ПКМ.

Варианты перемещения камеры в игре:

1. Нажать на колесико и переместить мышь в нужную сторону – данный способ является самым эффективным, так как позволяет быстро переместить камеру в нужное место.

2. Провести курсор по краю экрана – менее эффективно, не так быстро, как в первом варианте и заставляет брать большую амплитуду курсора.

3. Управление камерой клавишами – самый не эффективный, но малая доля игроков пользуется.

4. Перемещение камеры нажатием на мини-карту – эффективный прием, когда герой находится в одной части карты и ему надо посмотреть, что происходит в другой.

Занятие 56. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.

Помимо мыши в игре задействована и клавиатура. Каждый игрок подстраивает клавиши под себя, следует назначить клавиши на способности, на курьера, на героя, на подконтрольные группы, на предметы и клавиши коммуникации.

Варианты применения способностей и предметов:

1. Обычное применение – нажать на клавишу способности, навести курсор на цель, нажать ЛКМ

2. Быстрое применение – навести курсор на цель и нажать клавишу

3. Быстрое применение на нажатие или отпускание – нажать на способность или предмет, навестись и отпустить зажатую клавишу

Каждый из данных способов индивидуален, зачастую игроки играют либо полностью на быстром применении, либо смешивают обычное применение и быстрое, реже только на обычном.

Каждый вариант можно подстроить отдельно под героя или под предмет.

Как и технике владения компьютерной мышью здесь важны скорость, точность и реакция. Точность попадания по клавише, скорость прожатия клавиш, реакция – успеет ли игрок нажать на клавишу при внезапной атаке противника.

Для тренировки данной техники используется:

- кастомная карта в игре Dota 2 – pure reflex, где игроки сражаются между собой, применяя различные способности, способности у всех одинаковы, побеждает тот, кто совершил больше всех игровых убийств.

- на сайте Cyberten.ru: мелкая моторика и моторная асимметрия

Занятие 57. Техника владения клавиатурой. Слепая печать.

Способность нажимать клавиши не смотря на клавиатуру, позволяет сэкономить время применения способностей. Так же слепая печать используется для коммуникации в игре, чтобы общаться с союзниками в чате, не отрывая взгляд от игры и от игрового процесса. В игре скорость решает многое, а в игре Dota 2 надо постоянно следить за происходящим на карте, не отвлекаясь, чтобы вовремя среагировать на изменяющуюся ситуацию в игре.

Для тренировки используются различные клавиатурные тренажеры:

Stamina-online.com

Ratatype.com

Typurun.top

Занятие 58. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.

Взаимодействие с мини-картой является важным аспектом, чтобы следить за происходящим в игре. Находясь в одной части карты, начинающие игроки часто следят только за своим героем и держат камеру только на нем, что не позволяет им увидеть полной картины игры или проследить за перемещениями противника. Умение взаимодействовать с мини-картой и прокликивать ее и вражеских героев, поможет не только собрать больше игровой информации, но и подготовить игрока к неожиданным нападениям со стороны противника или заранее уйти из опасной части карты.

Для тренировки используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon – map aim и игровая практика по схеме кликнул на карту, собрал информацию - вернул камеру клавишей на героя

Обучающие должны знать:

- какие клавиши назначены на способности и предметы
- за что отвечают кнопки мыши и колесико мыши

Уметь:

- держать линию крипов на одном месте
- применять способности и предметы
- точно и быстро перемещать курсор мыши
- нажимать клавиши, не глядя на клавиатуру
- перемещать камеру на карту и на героя с помощью мыши и клавиатуры

V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 – 47 часов

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психофизиологические качества.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта киберспортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Занятие 59. Упражнения на развитие психофизиологических качеств

В психологической подготовке киберспортсменов также используются специальные упражнения, направленные на развитие психофизиологических качеств, к таким качествам относятся: восприятие, скорость мышления, переключение внимания, скорость реакции, реакция на движущийся объект, зрительная память и концентрация внимания.

Упражнения выполняются на сайте Cyberten.ru с одноименными названиями:

- Скорость мышления – задача не сталкиваться с шестиугольником, который с каждым разом двигается все быстрее
- Восприятие – смотря на точку, появляются два числа, задача выбрать большее число
- Переключение внимания – на поле размером 4x4 найти все числа по порядку от 1 до 16, можно менять размер поля на большее или меньшее
- Скорость реакции – быстро нажать на квадрат после смены цвета
- РДО (реакция на движущийся объект) – остановить стрелку ровно на желтой отметке
- Зрительная память – найти все синие шары, на поле появляются и двигаются зеленые и синие шары, надо запомнить, где находятся синие шары и когда шары станут белыми, кликнуть на те шары, которые были синими

- Концентрация внимания – упражнение сделано на основе методики «Кольца Ландольта», где за отведенное время нужно найти как можно больше колец с разрывом в определенном месте.

Занятие 60. Общая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, ментальный видеотренинг.

VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 – 62 часов

Тактическая подготовка в киберспортивной дисциплине «Боевая арена: Dota 2»



Рис. Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерного спорта

Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерном спорте происходит одновременно. Каждая тактическая задача соподчинена основной тактической задаче на матч и как правило зависит уровня игры противника и от соревновательной обстановки матча. Первую часть киберспортивного матча разделяют на две стадии: а) борьба в неопределенных позициях и б) борьба в определенных позициях. Вторую часть киберспортивного матча можно условно назвать «завершением игры». Как правило, наиболее сложной является первая стадия первой части киберспортивного матча, именно здесь команды и игроки стараются максимально реализовать подготовленные тактические приемы. Все технические приемы в цифровой среде в нападении и в защите относятся к средствам ведения игры. К методам ведения игры относят такие понятия как стиль: (агрессивный, комбинированный, пассивный), темп (быстрый, средний, медленный) и ритм (рациональный, нерациональный, стабильный, вариативный). Тактическая система игры – это организованный способ ведения борьбы, с распределением функций между игроками одной команды в защите и нападении в различных фазах игры, в соответствии с игровым амплуа.

При тактической подготовке в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» особое внимание следует уделять: индивидуальной тактике, которая обуславливается выбором тех или иных технических приемов в соответствии с текущей ситуацией, групповой тактике – решающей локальную задачу двумя и более игроками одновременно. И командной тактике - управляющей игрой в целом. Эффективное соотношение каждого типа тактической подготовки в системе многолетней подготовки киберспортсменов в настоящее время не определено.

Задачи тактической подготовки:

- Обучить целесообразному выбору технических приемов, в соответствии с текущей игровой обстановкой.
- Развивать антиципацию, оперативное мышление, творческие способности, пространственное мышление.
- Обучить взаимодействию с товарищами по команде, в рамках решения определенных тактических задач.
- Сформировать способность быстро переключаться с одной тактической системы игры на другую, в зависимости от игровой ситуации.

Занятие 61. Тактика игры. Одиночное сражение. Командное сражение.

Общие задачи игры. Одиночное сражение в условиях, когда герой противника сильнее\слабее. Командное сражение – тактика защиты и нападения, переход от

нападения к защите и от защиты в нападение.

Занятие 62. Индивидуальные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2.

Герои 4 и 5 позиции – герои, главная задача которых это помогать союзникам зарабатывать больше золота и опыта, героев этой роли еще называют героями поддержки. Они могут уделять меньше внимания количеству золота и предметам, которые им надо получить, полагаются в основном на свои способности, дабы получить преимущество над командой врагов. Чаще всего у таких героев есть способности лечения, они помогают обездвиживать врагов, позволяя своим союзникам быстро убить врага, также саппорты принимают меры по защите команды, чтобы её не застали врасплох. Такие герои практически не зависят от предметов, поэтому часть золота они тратят на расходимые предметы: Observer Ward, Sentry Ward, Smoke of Deceit и другие. На ранней стадии игры, когда керри-герои не особо сильны, саппорты должны делать все возможное, чтобы защитить их.

Задачи 4 позиции: должны хорошо наблюдать за картой. Когда враги атакуют где-то на карте или даже пропускают башни, должны мгновенно телепортироваться, чтобы помочь. Неверный выбор героя может сделать всю игру бесполезной. Помогает вардить, думает о наступательных вардах. Покупает смок и гангает всякий раз, когда может. Контролирует руны богатства, помогает союзнику на центральной линии, контролирует руны мудрости. Помогают 3 позиции на линии.

Задачи 5 позиции: отдать свою жизнь за керри-героя, ставить варды и девардить на своей половине карты, отталкивать вражеского оффлейнера, не давать ему добраться до крипов, не красть опыт у своего керри, стараться держаться подальше, если это возможно — можно компенсировать недостаток опыта позже. Покупать ситуативные полезные предметы и правильно расставлять приоритеты, так как чаще всего имеют меньше всех золота на карте, не умирать просто так, не ходить в одиночку.

Занятие 63. Командные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2.

Командные сражения на героях поддержки - позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия. В зависимости от героя расславляются приоритеты в сражении, герои 5 позиции стоят позади всей команды, герои 4 позиции могут стоять позади команды или же инициировать драки. Герои 5 позиции должны правильно расставлять приоритеты спасения союзников и не идти вперед, когда идет сражение 5 на 5. От ситуации рассматривается игра в защите и в атаке, в зависимости от общего драфта команды и пика конкретного героя.

Занятие 64. Игра против ботов на героях 4 и 5 позиции.

Тренировка индивидуальных и командных действия против искусственного

интеллекта (ботов), они более простые и предсказуемые, чем живые игроки, поэтому отработка тактических действий на героях 4 и 5 позиции происходит с ними, особенно тогда, когда игрок первый раз играет на героя.

Занятие 65. Индивидуальные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2

Герои 1 позиции - очень мощные герои в поздних стадиях игры. Их потенциал зависит от того, какие предметы они собрали. Обычно, в начале игры они довольно слабые и поэтому должны быть защищены героями поддержки, но позднее, при постоянно достаточном количестве золота они становятся весьма могущественны. Чтобы раскрыть все свои возможности, они должны умело пользоваться способностями. Наличие большого количества героев этой роли в команде может сильно усложнить игру, так как каждый игрок будет нуждаться в получении опыта или лишнего золота, что, конечно, усложнит развитие других игроков.

Задачи 1 позиции: добывать как можно больше крипов, быстро прокачиваться на стадии лайнинга и после, выбирать маршруты фарма для более быстрого прокачивания, покупать правильные предметы в зависимости от драфта соперника, принимать решения вступать в командное сражение или нет, продумывать заранее маршруты и тактику на игру в зависимости от выбранного героя.

Занятие 66. Игра 1 x 1 на добывание существ на героях 1 позиции.

Игра 1 на 1, на керри-героях, урон наносить можно только крипам, наносить друг другу физический или магический урон запрещено. Задача за 10 минут иметь больше добытых крипов, чем у противника. Данное задание позволяет не только практиковаться в добывании крипов с помехой, но еще и привыкнуть к выбранному герою, так как скорость атаки и полета снаряда у каждого героя индивидуальна.

Занятие 67. Командные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2.

Командные сражения на керри героях - позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия. В зависимости от героя расслаиваются приоритеты в сражении, зачастую керри герои нападают сначала на более слабых противников или на героев, на которых заранее обговорен фокус. Главная задача в командном сражении – нанести как можно больше физического урона и нейтрализовать как можно больше противников. В зависимости от ситуации, может выступать как приманка для врагов. Вовремя включаться в командные сражения и знать свой пик силы и готовность героя к сражению.

Занятие 68. Индивидуальные действия. Игра в обычном режиме на героях 4, 5 и 1 позиции.

Тренировка индивидуальных и командных действия против живых игроков,

отработка тактических действий на героях 4, 5 и 1 позиции, на героях на которых сыгранно не менее 5 игр.

Занятие 69. Индивидуальные действия на героях 3 позиции в игре Dota 2. Игра против ботов на героях 3 позиции.

Герои 3 позиции – герои сложной линии - оффлейнеры также называют хардлейнерами, потому что герои играют против состава легкой линии с их лучшими условиями. Победа на линии окажет чрезвычайно большое влияние на игру. Ключевым моментом для оффлейнера является сохранение позиции противника на низком фарме и каким-то образом сравняться с ним или быть рядом по фарму. Позицию 3 можно играть двумя разными ролями: как полукерри и как танк. При игре на позиции 3 за танка часто требуется поддержка героя поддержки. Герои-танки чрезвычайно сильны и хороши для поздней игры и начала боев, инициации. С другой стороны, если собственная позиция 1 не является хард-керри, то оффлейнер может действовать как полукерри. Оффлайн-полукерри будет играть на соло-линии, а второй саппорт помогает миду и легкой линии.

Задачи 3 позиции: стараться делать много мелких ударов и попыток нанесения урона, что может сильно навредить противникам. «Денаить» - не отдавать своих крипов как можно больше, не умирать, не фидить врага, находить возможность для фарма. Тренировка индивидуальных действий с ботами, освоение новых героев.

Занятие 70. Двусторонняя игра с заданием.

Игра 5 на 5 между занимающимися с индивидуальным заданием для каждого в зависимости от роли и типа выбранного героя. Акцентировать внимания на основных задачах для каждой роли.

Занятие 71. Игра в обычном режиме на героях 3 позиции.

Тренировка индивидуальных и командных действий против живых игроков, отработка тактических действий на героях 3 позиции, на героях на которых сыгранно не менее 5 игр.

Занятие 72. Игра 1 x 1 на героях 2 позиции. Игра против ботов на героях 2 позиции.

Герои 2 позиции – мидер, оказывает наибольшее влияние в начале и середине игры. Мидер получает одиночный опыт и золото. Как только мидер достигает 6-го уровня, он может легко гангать другие линии и совершать быстрые убийства. Из-за его преимущества в уровне кривая мощности на его стороне, и он может доминировать на любой другой линии, если действия будут выполнены хорошо. Мидер похож на полукерри, но он не может заменить позицию 1.

Задачи 2 позиции: играть агрессивно (если герой позволяет), не позволять

вражескому мидеру доминировать над собой, достигнуть 6 уровня быстрее, добив больше крипов, чем противник. По достижению 6 уровня, оценить свою команду и реализовать килл-потенциал. Решить объединиться с командой или остаться фармить. Всегда сообщать о том, что вражеского мидера нет на линии, делать разумное зонирование, отпущивать волны крипов до критических окон времени: за 20 секунд до появления рун или, если ваш союзник хочет гангать, пушите меньше.

Отработка индивидуальных действий в игре 1 на 1 в режиме игры solo mid, на одинаковых героях, на разных героях с ближним типом атаки, на разных героях с дальним типом атаки, отработка равных матчапов, отработка неравных матчапов.

Занятие 73. Групповые действия. Учебная игра с заданием.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция вместе, игра по линиям против ботов, в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Занятие 74. Командные действия. Игра 5 x 5 с заданием.

Игра 5 на 5 в обычном режиме, с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от роли и от выбранного героя.

Занятие 75. Командные действия. Игра с преимуществом. Деление фарма. Перемещения. Игра от защиты.

Отработка командных действий при различных сценариях, правильное деление фарма на карте при доминировании и защите, командные перемещения при защите и нападении, игра от защиты (от ХГ), оборона строений.

Занятие 76. Индивидуальные действия. Фарм, ганги.

Отработка индивидуальных действий фарма на карте, маршруты фарма, способы быстрого фарма в зависимости от героя, фарм на разных стадиях игры. Отработка гангов на центральную линию, ганги на боковые линии, одиночные ганги, выбор времени ганга в зависимости от количества крипов на линии. Ганги в лесу.

Занятие 77. Индивидуальные действия (перемещения, вардинг, помощь).

Перемещения при вардинге, перемещения при смене линий, телепортация, установка вардов при нападении, установка вардов при защите, варды против невидимых героев и их реализация, помощь на линии, лечение и защита героев. Удержание линии.

Занятие 78. Командная работа. Коммуникация. Выбор героев и предметов. Баланс сил на линии и командные сражения.

Коммуникация в игре с использованием микрофона, чата и сигналов на карте. Драфт в игре, правильный выбор героев, синергия героев. Контрпики. Начальный закуп предметов в зависимости от ролей и от героя, промежуточные и главные предметы в

игре. Баланс линий, сильные и слабые матчапы, действия при сильном матчапе, действия при слабом матчапе. Позиционирование всей команды в сражении, приоритеты целей, поочередное применение способностей.

Занятие 79. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при работе на компьютерах
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения;
- Понимать и выполнять основные тактические приемы.

ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 – 4 часа

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом
- получение общих теоретических знаний о компьютерном спорте, в том числе о дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»
- формирование знаний, умений и навыков в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом и компьютерным спортом

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.

3. Уровень освоения основ техники игры

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального, физического и технического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП и технике обучающиеся отделения сдают с сентября по декабрь на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

Таблица 4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ НП-2														
Занятие 1. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.	1	0,5								0,5				Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Требования к обучающимся в компьютерном зале. Организация обучающихся. Правила пользования девайсами. Подготовка рабочего места.
Занятие 2. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом Занятие 3. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	2	0,5					0,5			0,5			0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 4. Личная и общественная гигиена.	1	0,5								0,5				Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур
Занятие 5. Терминология в игре Dota 2.	2		0,5				0,5				0,5		0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины способностей. Специальные термины.

Занятие 6. Позиции и роли в игре Dota 2. Роли и герои в игре Dota 2.	2	0,5	0,5						0,5	0,5			Рассмотрение героев на каждую из позиций. Отличие ролей и позиций.
Занятие 7. Герои 4 и 5 позиции. Герои саппорты в игре Dota 2.	2		0,5	0,5				0,5	0,5				Основы игры на героях 4 и 5 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 8. Герои 1 позиции. Герои легкой линии в игре Dota 2.	2		0,5	0,5				0,5	0,5				Основы игры на героях 1 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 9. Обзор (вардинг) в игре Dota 2	2			0,5			0,5				0,5	0,5	Основы вардинга. Обзор на карте. Виды вардов и их свойства.
Занятие 10. Герои 3 позиции. Герои сложной линии в игре Dota 2.	2				0,5	0,5		0,5		0,5			Основы игры на героях 3 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 11. Герои 2 позиции. Герои центральной линии в игре Dota 2.	2				0,5	0,5		0,5		0,5			Основы игры на героях 2 позиции. Задачи и действия в игре
Занятие 12. Стадии игры в Dota 2	3				1	1					0,5	0,5	Основные задачи, действия и развитие в ранней, средней и поздней стадии игры
Занятие 13. Контроль крипов в игре Dota 2.	3			0,5			0,5			1	1		Стаки и отводы для чего нужны и их основные приемы
Занятие 14. Микро в игре Dota 2	3						1	1			0,5	0,5	Добивание и денай крипов, использование способностей и предметов, комбинирование способностей и предметов. Знакомство с микроконтролем
Занятие 15. Макро в игре Dota 2	3						1	1			0,5	0,5	Драфт, перемещения, ситуативность, фокус, приоритет, анализ игры
ИТОГО ЧАСОВ:	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ОФП)													
Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей:	15	2	2	2	2	2	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
Занятие 16. Упражнения для пальцев и													Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта,

<p>кисти.</p> <p>Занятие 17. Упражнение на предплечья</p> <p>Занятие 18. Силовые упражнения для мышц рук</p> <p>Занятие 19. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>														от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 22. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 23. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 24. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 25. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	15	1	1	1	1	1	2	0,5	0,5	3	1	1	2	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 26. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 27. Выпады.</p> <p>Занятие 28. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 29. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки</p> <p>Занятие 30. Упражнения для всего тела</p>	15	2	2	2	2	2	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 31. Упражнения для стопы и голени. Занятие 32. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 33. Упражнения для ног. Занятие 34. Ходьба и бег. Занятие 35. Прыжки	15	1	1	2	1	1	2	0,5	0,5	3	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие гибкости: Занятие 36. Упражнения на растягивание мышц запястья Занятие 37. Упражнения на растягивание	15	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	Растягивание мышц запястья позволяет предупредить возникновение туннельного синдрома, часто встречающегося в заболеваниях киберспортсменов. Упражнения на растягивание следует включать в разминку и заключительную часть тренировки. Вначале следует использовать упражнения для всего тела, затем упражнения для верхнего плечевого пояса, а затем для бедер и ног. Количество повторений зависит от возраста и варьируется для разных суставов.
ИТОГО ЧАСОВ:	75	8	8	8	8	8	8	4	4	8	4	4	5	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (СФП)														
Физические упражнения на развитие координационных способностей: Занятие 38. Упражнения на развитие мелкой моторики Занятие 39. Произвольное мышечное расслабление. Занятие 40. Упражнения на развитие ритмичности	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	В компьютерном спорте выделяются следующие координационные способности: мелкая моторика, ритмичность и способность мышц к произвольному расслаблению. Упражнения направлены на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног.

Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 41. Развитие общей выносливости Занятие 42. Развитие статической выносливости Занятие 43. Развитие координационной выносливости	25	4	2	3	2	3	2			2	3	2	2	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 44. Упражнения на развитие быстроты реакции Занятие 45. Упражнения для совершенствования быстроты движений	25	1,5	1,5	2	1,5	1,5	2			0,5	0,5	0,5	0,5	В компьютерном спорте скоростные способности будут проявляться посредством быстроты реакции, как простой, так и сложной. Упражнения направлены на развитие способностей к быстрому реагированию на сигнал, способностей к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью и способностей к выполнению движений в максимальном темпе.
ИТОГО ЧАСОВ:	75	4	4	5	4	4	5	0	0	2	2	2	2	
IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НП-2														
Занятие 46. Техника контроля крипов. Добивание существ без помехи Занятие 47. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой	16	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получает награду в золоте.
Занятие 48. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция	16	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	Для того чтобы получить превосходство над соперником, нужно первее навестись на его скин и раньше него нажать на Mouse1 в тот момент, когда курсор мыши находится точно на цели.

														Доли секунды решают успел ты отдать команду юниту или нет. Это зависит от того, насколько быстро и точно был перемещен курсор мыши. Тренировка на точность прицеливания: «Exact Aiming». На скорость и точность движения мышью: «Accurate Quickness», «AQR» На скорость движения мышью: «Flick Aiming». На реакцию нажатия: «Press Reaction». Training polygon – aim challenges
Занятие 49. Техника перемещения в игре. Перемещение героя, перемещение камеры.	18	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	Перемещения на линии, перемещения по карте, перемещения во время добивания, перемещение камерой
Занятие 50. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.	16	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	Взаимодействие клавиатуры и мыши при использовании направленных, ненаправленных и способностей области действия, настройка клавишей способностей
Занятие 51. Техника владения клавиатурой. Слепая печать	16	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	Слепая печать позволяет сокращать время при использовании способностей, дает возможность общаться быстро в чате игры, при этом не снижая эффективности в игре
Занятие 52. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.	18	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	Для улучшения техники используется упражнение в самой игре на кастомной карте Training polygon – map aim Быстрота считывания информации по мини-карте и прокликивание героев, позволяет разработать тактику действий в настоящий момент, а также влияет на принятие решений
ИТОГО ЧАСОВ:	100	10	9	10	8	7	7	6	9	8	9	9	8	

V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НП-2														
Занятие 53. Упражнения на развитие психофизиологических качеств	10	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	Тренировка направлена на развитие психофизиологических качеств, посредством выполнения упражнения на сайте Cyberten.ru
Занятие 54. Общая подготовка	10	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	Психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	20	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НП-2														
Занятие 55. Тактика игры. Одиночное сражение. Командное сражение.	8	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Главная цель игры, атакующие действия в игре Dota 2, командные сражения их преимущества и недостатки, сражения на линии
Занятие 56. Индивидуальные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Игра на героях поддержки, позиционирование на линии, покупка предметов, действия саппортов
Занятие 57. Командные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2. Занятие 58. Игра против ботов на героях 4 и 5 позиции.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Командные сражения на героях поддержки, позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия
Занятие 59. Индивидуальные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Игра на керри героях позиционирование на линии, покупка предметов, фарм, выполнение основных задач

Занятие 60. Игра 1 x 1 на добивание существ на героях 1 позиции.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Фарм на керри героях в одиночном сражении
Занятие 61. Командные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Командные сражения на керри героях, позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия
Занятие 62. Индивидуальные действия. Игра в обычном режиме на героях 4, 5 и 1 позиции.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Практика игры против других игроков на ранее освоенных позициях с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от занимаемой позиции в игре
Занятие 63. Индивидуальные действия на героях 3 позиции в игре Dota 2. Игра против ботов на героях 3 позиции.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Игра на героях сложной линии, позиционирование на линии, покупка предметов, выполнение основных задач
Занятие 64. Двусторонняя игра с заданием.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 65. Игра в обычном режиме на героях 3 позиции.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Практика игры против других игроков на героях 3 позиции с индивидуальным заданием для каждого занимающегося
Занятие 66. Игра 1 x 1 на героях 2 позиции. Игра против ботов на героях 2 позиции.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	Практика игры на героях 2 позиции, 1 на 1, стадия лайнинга, основы лайнинга, игра против ИИ
Занятие 67. Групповые действия. Учебная игра с заданием.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Игра с заданием, разбиение на пары в игре, взаимодействие игроков между собой
Занятие 68. Командные действия. Игра 5 x 5 с заданием.	8						2	1	1	1	1	1	1	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 69. Командные действия. Игра с преимуществом. Деление фарма. Перемещения. Игра от защиты.	8						1	1	1	1	1	1	2	Практика игры с преимуществом одной команды и защиты другой, варианты деления фарма по карте, захват территории, защита территории
Занятие 70. Индивидуальные действия. Фарм, ганги.	8							2	2	1	1	1	1	Основы фарма, паттерны фарма на героях 1 позиции,

Занятие 71. Индивидуальные действия (перемещения, вардинг, помощь).	8							1	1	1	2	1	2	Перемещения по карте на разных позициях в зависимости от стиля игры, ситуации на карте, постановка обзора на карте в различных ситуациях, виды помощи в игре, восполнение ресурсов, помощь в атаке и защите.
Занятие 72. Командная работа. Коммуникация. Выбор героев и предметов. Баланс сил на линии и командные сражения.	8							1	1	1	2	1	2	Основы коммуникации, донесение информации, сигналы. Основы драфтов, пики и контрпики героев, скилл-билд и айтем-билд. Баланс сил в игре.
Занятие 73. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).	8									2	2	2	2	Игра по различным сценариям, игра друг против друга на одной линии, на противоположных линиях, с заданием для каждого занимающегося.
ИТОГО ЧАСОВ:	146	12	12	12	12	7	9,5	12,5	12,5	13	15	13	15,5	
VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-2														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2					2			2			2	
ИТОГО ЧАСОВ:	8	2					2			2			2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	32	32	40	32	32	40	32	32	40	32	32	40	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ НП-2, НП-3 – 20 часов

Занятие 1. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.

Характеристика компьютерного и спортивного залов. Современные требования к оборудованию компьютерного зала и подсобным помещениям. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование компьютерного зала – характеристики компьютеров, девайсы, компьютерный стол и кресло. дорожки, стеллажи для хранения девайсов. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – футболка, шорты, штаны, кроссовки. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила техники безопасности при работе за ПК
- Перечень необходимого оборудования для работы с ПК.
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Используемые программы

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться браузером и программами.
- Пользоваться спортивным инвентарём
- Настраивать оборудование и выявлять технические неполадки в гарнитуре и девайсах.

Занятие 2. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях компьютерным спортом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 3. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму для занятий в спортивном зале
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности

Занятие 4. Личная и общественная гигиена.

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца,

воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 5. Терминология в игре Dota 2.

Специальные термины: бафф, АОЕ, КД, крипы, дебафф, денай, ластхит, ФБ, фид\фидер, ганг, харас, деф\дефать, тавер, стан, тимвайп, матчап, соло, сайленс\сало, суммоны\суммонер, нюк, эскейп, саппорт, керри, кор, оффлейнер, мид, роумер, бот, топ, лайн, джангл, рошан, обсерв, сентри, стак, отвод. Название способностей и предметов.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 6. Позиции и роли в игре Dota 2. Роли и герои в игре Dota 2.

Содержание: Распределение героев по позициям. Виды позиций. Отличие ролей и позиций. Краткий обзор всех позиций.

Обучающиеся должны знать:

- на какой линии играет игрок определенной позиции
- основные задачи каждой позиции
- виды ролей
- почему не все герои могут играть на всех позициях
- распределение фарма между позициями

Уметь:

- подбирать героя на линию нужной позиции и роли
- уметь назвать роли героя
- выполнять задачи определенной позиции в игре

Занятие 7. Герои 4 и 5 позиции. Герои саппорты в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 4 и 5 позиции. Задачи и действия в игре. Герои саппорты, их сильные и слабые стороны.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи героев саппортов
- их сильные и слабые стороны
- влияние героев на игру

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
- выполнять индивидуальные действия на героях саппортах
- выполнять групповые действия на героях саппортах
- выполнять командные действия на героях саппортах

Занятие 8. Герои 1 позиции. Герои легкой линии в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 1 позиции. Задачи и действия в игре. Керри герои, их сильные и слабые стороны. Отличие хард-керри и семи-керри.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи героев саппортов
- их сильные и слабые стороны
- влияние героев на игру

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
- выполнять индивидуальные действия на керри героях
- выполнять групповые действия на керри героях
- выполнять командные действия на керри героях

Занятие 9. Обзор (вардинг) в игре Dota 2.

Содержание: Основы вардинга. Обзор на карте. Виды вардов и их свойства. Предметы, влияющие на обзор. Строения, влияющие на обзор на карте.

Обучающиеся должны знать:

- типы вардов
- функции вардов
- функции смотрителей
- предметы для раскрытия невидимости

Уметь:

- устанавливать варды
- захватывать смотрителей
- раскрывать невидимость с помощью предметов

Занятие 10. Герои 3 позиции. Герои сложной линии в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 3 позиции. Задачи и действия в игре. Оффлейнеры, их сильные и слабые стороны. Роли оффлейнера.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи героев оффлейнеров
 - их сильные и слабые стороны
 - влияние героев на игру
 - роли оффлейнеров

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
- выполнять индивидуальные действия на героях оффлейнерах
- выполнять групповые действия на героях оффлейнерах
- выполнять командные действия на героях оффлейнерах
 - выполнять задачи на героях оффлейнерах в зависимости от роли героя

Занятие 11. Герои 2 позиции. Герои центральной линии в игре Dota 2.

Содержание: Основы игры на героях 2 позиции. Задачи и действия в игре. Мидеры, их сильные и слабые стороны. Кор-роль центральной линии.

Обучающиеся должны знать:

- главные задачи мидера
 - их сильные и слабые стороны
 - влияние героев на игру
 - роли героев центральной линии

Уметь:

- выполнять задачи героя в игре
 - выполнять индивидуальные действия на мидовых героях
 - выполнять групповые действия на мидовых героях
- выполнять командные действия на мидовых героях
 - выполнять задачи на мидовых героях в зависимости от роли героя

Занятие 12. Стадии игры в Dota 2.

Содержание: Основные задачи, действия и развитие в ранней, средней и поздней стадии игры

Обучающиеся должны знать:

- стадии игры
- особенности каждой стадии
- индивидуальные, групповые и командные действия на всех стадиях игры

Уметь:

- выполнять задачи героя и его позиции в зависимости от стадии игры
- различать стадии игры

- ориентироваться в действиях в каждой из стадии игры

Занятие 13. Контроль крипов в игре Dota 2

Содержание: Стаки и отводы для чего нужны и их основные приемы. Переагр и реагр крипов. Увод крипов. Стоп крипов.

Обучающиеся должны знать:

- когда и почему делаются отводы
- зачем делать стаки крипов
- время отвода и время стака лагеря крипов
- зачем и как переагривать крипов

Уметь:

- отводить крипов
- стакать различные лагеря крипов
- стопить крипов
- переагривать и реагрить крипов

Занятие 14. Микро в игре Dota 2.

Содержание: Добивание и денай крипов в движении, использование способностей и предметов, комбинирование способностей и предметов. Знакомство с микроконтролем.

Обучающиеся должны знать:

- очередность применения способностей
- влияние предметов на способности
- активные свойства предметов
- что такое микроконтроль и подконтрольные группы

Уметь:

- применять способности, не глядя на клавиатуру
- комбинировать способности и предметы
- применять предметы на себя и на союзника
- Добивать нейтральных крипов по алгоритму «ударил-отошел»
- Двигаться во время добивания крипов и строений

Занятие 15. Макро в игре Dota 2.

Содержание: Драфт, перемещения, ситуативность, фокус, приоритет, анализ игры

Обучающиеся должны знать:

- Стадии драфта, какие герои берутся 1-2 пиком, какие 3-4 пиком и 5 пиком
- Синергии героев между собой
- Перемещения по карте исходя из ситуации
- Приоритет на вражеских героях

Уметь:

- анализировать игру во время и после игры
- выбирать приоритеты в игре
- выбирать фокус на вражеских героях
- выбирать героя и предметы исходя из ситуации в игре и вражеских героев

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2, НП-3 (ОФП) – 75 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

В компьютерном спорте целесообразно развивать такие качества, как выносливость, скоростные и двигательно-координационные способности, при этом гибкость и сила являются не маловажными способностями во всестороннем развитии киберспортсмена. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей.

Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 16. Упражнения для пальцев и кисти

- растяжка пальцевых мышц (указательный и средний пальцы) на обе руки: рука прямая перед собой, кисть опущена вниз. Другой рукой взять указательный и средний пальцы. Тянуть на себя;
- упражнение «открытый тоннель» на обе руки: Рука согнута в предплечье, большой палец и мизинец открыты, остальные согнуты. Внутренняя сторона предплечья другой рукой давить на большой палец и мизинец;
- упражнение 3 пальца назад: Рука согнута в предплечье, другой рукой взять три пальца и тянуть вниз;

- отрицательные разгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута. Другой рукой опустить кисть до 90 градусов. Кисть держать прямой;
 - отрицательные сгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута ладонью вверх. Другой рукой сгибать кисть;
 - отрицательные разгибания и сгибания пальцев;
 - «Волна пальцами»: Руки вместе согнуты в предплечьях, кисти наружу.
- Поочередно согнуть все пальцы и выпрямить 2-3-4-5-5-4-3-2.

Занятие 17. Упражнения на предплечья

- «Червеобразное растяжение»: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Другой рукой накрыть фаланги и тянуть их назад. Кисть не сгибать;
- «Восьмерка»: Руки согнуты в предплечьях, кисти смотрят вперед ладонями вверх. 1 – кисти внутрь, 2 – на себя, 3 – от себя ладонями вверх, 4 – кисти наружу, 5 – на себя, 6 – от себя;
- «Замок»: Руки согнуты в предплечьях, пальцы сцеплены в замок. Тянуть пальцы в свою сторону. Соппротивление\отдых;
- Активация мускулов: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Пальцами другой руки тянуть фаланги вниз, а фалангами тянуться вверх.

Занятие 18. Силовые упражнения для мышц рук

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- Разгибание одной руки из-за головы с лентой-эспандером
- передвижения в планке;
- планка с перекатами теннисного мяча.
- разгибание кистей с лентой-эспандером;
- сгибание рук с лентой-эспандером.

Занятие 19. Упражнения для укрепления плечевых суставов

- Жим ленты-эспандера вверх перед собой;
- Подъем рук перед собой с лентой-эспандером;
- Подъем рук в сторону с лентой эспандером;
- Тяга ленты-эспандера к подбородку;
- «Шраги» с лентой-эспандером;
- Отведение прямой руки назад с лентой-эспандером.

Занятие 20. Упражнения для расслабления мышц рук

- массаж внутренней стороны предплечья: предплечье лежит внутренней стороной вверх, второй рукой внешней стороной предплечья провести давящим движением;

- массаж внешней стороны предплечья: предплечье лежит внешней стороной вверх, второй рукой внутренней стороной предплечья провести давящим движением;
- вращения кистей внутрь и наружу;
- сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- упражнение крест на крест: правую руку вытянуть перед собой, перевести по одной плоскости в противоположную сторону, разместить на уровне груди. Обхватить левой рукой у локтя, притянуть ближе к телу.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- скручивания на пресс: максимальное сокращении пресса за счет скручивания внутрь — грудная клетка стремиться приблизиться к нижней части живота.
- удержание уголка
- лежа на спине, ноги вверх, коснуться прямыми руками носков ног, ноги не сгибать
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вперед, поднять плечи с пола и тянуться руками вперед, между ног
- удержание положения лежа на спине ноги врозь, руки вверх за головой, плечи оторваны от пола

Занятие 22. Различные виды планок

- планка на локтях
- планка на прямых руках
- боковая планка: лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко;
- планка левая рука и правая нога подняты, тоже с другой рукой и ногой;
- планка на локтях с попеременным отрывом ног от пола.

Занятие 23. Поднимание ног.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине;
- упражнение «ножницы», лежа на спине, оторвать ноги и плечи, делать перекрестные движения «ножницы» ногами;
- удержание ног на весу в положении лежа на спине, ноги и плечи приподняты.

Занятие 24. Боковые скручивания.

- упражнение «Велосипед»: Лежа на полу (поясница плотно прижата), ноги вытянуты и находятся в воздухе. Заложите руки за голову, затем приподнимите верхнюю часть корпуса и подтяните правое колено к себе. Тянитесь к нему левым локтем, ощущая работу пресса и избегая давления руками на голову.

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- Наклоны корпуса в стороны с лентой-эспандером: две ноги на резиновую ленту при этом правая нога должна быть внутри. Наклонитесь вбок и левой рукой взять за конец ленты. Он должен быть на уровне коленного сустава. Выпрямлять корпус, в конечном положении зафиксировать его и медленно вернуться в начальное положение;
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, боковые скручивания коснуться рукой пятки одноименной ноги;
- стоя, руки за головой, локти в стороны, боковые скручивания с подниманием одноименной ноги, локтем коснуться колена.

Занятие 25. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног (встречная складка);
- упражнение «Скалолаз»;
- упражнение «русские скручивания»;
- обратные скручивания, в начале движения ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом, а в коленях — полностью. Затем колени подтягиваются к голове, а таз отрывается от пола.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 26. Виды ходьбы.

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 27. Выпады.

- выпады на месте: Большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- боковые выпады;
- выпады с лентой эспандером;
- выпады с прыжком.

Занятие 28. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- упражнение «Кошка»: и.п. –упор лежа на коленях, на выдохе округлить спину, вытолкнуть лопатки максимально вверх и втянуть грудную клетку. На вдохе прогнуться в поясничном отделе, направляя макушку к копчику, и раскрыть грудную клетку;

- подтягивание колена к животу: Лежа на спине, согнуть ногу и подтянуть колено к груди. При выполнении этого простого упражнения очень хорошо растягиваются поясничные мышцы и уменьшаются болевые спазмы.

- Вокруг света лежа на спине: и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки внизу, ладонями наружу. 1- поднять руки вверх, 2 – и.п.

- разведение рук по трем направлениям;
- и.п. – сидя на коленях, руки в замке за головой, 1 - сведение локтей перед собой, 2 – разведение локтей, прогиб назад, соединение лопаток,
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 29. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки

- Гиперэкстензия: Лежа на животе, поднять руки и плечи. Руки согнуты в локтях, при подъеме соединить лопатки

- Супермен: и.п. – на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднять руки, плечи и ноги, 2 – и.п.

- Супермен с чередованием: и.п. – на животе, руки и ноги прямые, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.

- Супермен со сгибанием рук в локтях

- Супермен со сгибанием рук в локтях
- и.п. – упор лежа на коленях, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- становая тяга с лентой-эспандером
- наклоны вперед на прямых ногах с лентой-эспандером: и.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, встать на один край резиновой петли, другой перекинуть за шею, туловище согнуть в пояснице и держать параллельно полу, руками взяться за ленту. На выдохе плавно с прямой спиной разогнуть туловище до прямого положения. На вдохе опуститься в исходное положение.

Занятие 30. Упражнения для всего тела

- отжимания в позе ребенка: и.п. – сидя на коленях, руки в упоре, 1 – согнуть руки, свести лопатки, коснуться подбородком пола, 2 – и.п.\
- отжимания «кобра»: и.п. – упор лежа на коленях, 1 – согнуть руки, 2 – выпрямить руки прогнуться, 3 – согнуть руки, 4 – и.п.
- отжимания из «позы ребенка»
- медвежья ходьба на месте
- «тихий берпи», 1 - упор присев, 2 - шагом упор лежа, 3 - шагом упор присев, 4 - поднять руки и встать на носки.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 31. Упражнения для стопы и голени.

- поднимания на носки, тоже с лентой-эспандером;
- ходьба на носках
- ходьба на внутренне
- сидя, круговые движения стопой

- перекатный шаг с пятки на носок

Занятие 32. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- стоя, круговые вращения бедра во внутрь и наружу
- махи ногами вперед, назад, в стороны
- упражнение «бабочка»
- из положения выпада, выпрямить ноги в динамике
- сидя, руки в упоре сзади, попеременное поднимание прямых ног

Занятие 33. Упражнения для ног.

- приседания, то же с лентой-эспандером
- боковые выпады
- ягодичный мост
- односторонняя румынская становая тяга с собственным весом, то же с лентой-эспандером
- упражнение «стульчик»
- выпрыгивания из положения упор присев, то же, но с поворотом на 180 градусов
- приседания с прыжком

Занятие 34. Ходьба и бег.

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени
- приставные шаги
- ходьба «гусиным шагом»
- бег на прямых ногах
- выталкивания

Занятие 35. Прыжки

- прыжки на скакалке
- прыжки с места в длину
- прыжки на одной ноге
- выпады со сменой ног в прыжке
- упражнение «Джампинг Джек»: 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вверху
- прыжки с коленей на ноги

Физические упражнения на развитие гибкости

Занятие 36. Упражнения на растягивание мышц запястья

Упражнение целесообразно выполнять после игровой сессии, для наилучшего растяжения и расслабления или в заключительной части занятия.

- растяжка разгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, согнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд

-растяжка сгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, разогнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд

- растяжка верхней трапеции (мышц шеи): рука на голове, наклонить голову в сторону, тянуть ухо к плечу, удерживать 30 секунд

- растяжка большого пальца: схватить большой палец, тянуть вниз и назад, удерживать 30 секунд

-червеобразное растяжение: поднять руку, разогнуть локоть, пальцы согнуты, кисть прямая, другой рукой взять пальцы и тянуть назад, удерживать 30 секунд

- межкостное растяжение: поднять руку, выпрямить локоть, разогнуть запястье пальцы прямые, пальцами другой руки отодвинуть указательный палец, указательный и средний, мизинец, удерживать 30 секунд

Занятие 37. Упражнения на растягивание

- **растягивание боковых мышц шеи** – и.п – стойка, голову наклонить к правому плечу, правую руку положите на левый висок, левую вытянуть вдоль тела. Медленно наклонять голову к плечу, растягивая мышцы шеи. То же с другой

- **растягивание задних мышц шеи** – и.п. – стойка, руки на затылке одна сверху другой наклонить голову вниз, медленно растягивая мышцы задней поверхности шеи под весом рук.

- **растягивание дельтовидной мышцы** – и.п. – стойка, правая рука вдоль груди, левая ладонь на локоть правой руки. Медленно, нажимая на локоть, тянуть правую руку влево, удерживая руку параллельно полу. То же с другой

- **растягивание трицепса** – и.п. – стойка, правый локоть заведен за голову, ладонь вдоль лопаток. Взять левой рукой правый локоть и потянуть как можно ближе к уху, правая кисть максимально близко к лопаткам

- растягивание мышц спины:

– и.п. -стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Наклониться вперед, сцепить руки в замке под коленями, потянуться вперед, максимально округляя спину.

- и.п. – стойка на коленях, ноги на ширине плеч, на носках, ладони на полу. Медленно поднимать таз, следя за тем, чтобы ладони и стопы располагались по единой линии. Немного согнуть колени, выпрямляя и вытягивая полностью спину

- и.п. - лежа на животе, руки согнуты в упоре лежа. Ноги вытянуты и расслаблены. Выпрямляя руки, поднять верх корпуса и зафиксировать положение.

- сидя на коленях, сделать вдох, а на выдохе наклоните туловище вперед, одновременно вытягивая руки вдоль.

- и.п. - лежа на спине, прижать колени к животу, обхватить голени ладонями и прижать голову к самим коленям. Удерживать положение.

- и.п. – лежа на спине, вытягивать туловище, создавая небольшой прогиб в спине. Дополнительно тянуть руки и ноги вдоль в продольном положении.

- **Растягивание передней поверхности ног – и.п.** - стоя на левой ноге. Носок и колено левой ноги обращены строго вперед. Для сохранения равновесия можете опереться рукой о стену. Согнуть правую ногу в колене. Крепко взяться рукой за стопу и плавно подтягивать пятку к ягодицам, изменяя угол в локте руки, удерживающей ногу до растяжения

- **Растягивание задней поверхности ног – и.п.** – стоя, правая нога на расстоянии 30-60 см от левой. Выпрямить правую ногу, левую согнуть в колене, наклониться к правому колену. Левая рука тянется к правой стопе.

- **Растягивание мышц разгибателей и ротаторов тазобедренного сустава – и.п.** - лежа на спине, согнуть правую ногу, левую положить на правую. Взять двумя руками правую ногу и тянуть на себя.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы)
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для компьютерного спорта и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2, НП-3 (СФП) – 75 часа

В системе подготовки киберспортсменов специальные упражнения применяются как

основные для решения узких двигательных задач, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Упражнения проводятся в комплексе и затрагивают сразу несколько специальных физических качеств требуемых киберспортсмену.

Физические упражнения на развитие координационных способностей.

Занятие 38. Упражнения на развитие мелкой моторики

- сжимания и разжимания теннисного мяча всей кистью;
- сжимание и разжимание теннисного мяча большим и указательным пальцем;
- сжимания и разжимания теннисного мяча большим, указательным, безымянным пальцами и мизинцем;
- подкидывание и ловля теннисного мяча снизу;
- подкидывание и ловля теннисного мяча сверху;
- перекидывания теннисного мяча из одной руки в другую;
- подкидывание и ловля мяча сверху со сменной пальцев;
- волна пальцами.

Занятие 39. Упражнение на произвольное мышечное расслабление

Упражнения обеспечивают активное восстановление после нагрузок, упражнения можно сочетать с психологической релаксацией для снятия эмоционального напряжения. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энерготраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движений и т.д.

- встряхивание конечностей (рук и ног) с изменением частоты и амплитуды, можно выполнять в положении стоя, сидя и лежа
- покачивания и прокручивания расслабленных рук
- раскачивание расслабленной ноги с большой амплитудой, можно выполнять стоя на одной ноге с опорой на ноги
- одновременное сокращение определенной группы мышц и расслабление другой
- расслабленный бег трусцой короткими частыми шагами со встряхиванием рук
- быстрый переход от сокращения некоторых групп мышц к их полному расслаблению

Занятие 40. Упражнения на развитие ритмичности

Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. С развитием ритмических способностей в компьютерном спорте у киберспортсменов будет развиваться чувство легкости, движения перестанут быть скованными, повысится уровень игры, например, ритмичное перемещение пальцев на клавиатуре вызывает

чувство легкости, то есть приложение меньших усилий при достижении высокого результата в игре.

- последовательные прыжки на заданное расстояние (0,5 м и 1,5 м); прыжковая дистанция размечена линиями;
- махи рук вперед в сочетании с ходьбой с увеличением темпа движений от низкого до высокого
- последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с увеличением темпа от низкого до среднего
- бег на 20 м вперед и назад с изменением темпа в каждой попытке
- три шага назад и вперед с последовательным изменением темпа

Физические упражнения на развитие выносливости

Занятие 41. Развитие общей выносливости

- тренировка в зоне анаэробного порога (2-я зона) – выполняется в средней интенсивности на пульсе 140-170, 3х8 мин, отдых – 3 мин; 6х3 мин, отдых – 1 мин;
- смешанная аэробно-анаэробная выносливость (3-я зона) – выполняется в высокой интенсивности на пульсе 160-180, 4х4 мин, отдых – 3 мин; 6-8х2минб отдых – 2 мин; 8-10х 40 с, отдых 40 – с; 10х20 с, отдых – 20 с.

Занятие 42. Развитие статической выносливости

- удержание положения «упор лежа» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «стульчик» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «ласточка» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «уголок» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

Занятие 43. Развитие координационной выносливости

Для развития координационной выносливости выполняются упражнения на координационной лесенке с общей продолжительностью комплекса 30 минут.

- Пример комплекса на координационной лесенке:
 1. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки)
 2. Бег с высоким подниманием бедра, шаг в каждую клетку
 3. По два шага в клетку с правой ноги. То же с левой.
 4. По три шага в клетку

5. Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку
6. По два шага в клетку, левым боком. То же правым боком
7. Прыжки на одной ноге в каждую клетку на правой. То же на левой
8. Два в клетку, два в клетку, один назад в клетку
9. Два в клетку, один с поднятием бедра в клетку
10. По два в клетку с высоким подниманием бедра
11. Упор лежа, левым боком руками в клетку. То же правым боком
12. На одной ноге через клетку
13. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два шага до конца
14. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку
15. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки
16. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два в клетку

- прыжки на скакалке с использованием интервального метода 40\20, 40\40, 1\1, 2\1

Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств

Занятие 44. Упражнения на развития быстроты реакции

- развитие быстроты реакции выбора:

- Стоя глаза закрыты. По сигналу открыть глаза, найти мяч и добежать до него. То же, но с двумя мячами. То же, но с тремя мячами.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним об стену. То же с двумя.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним.

- развитие быстроты реакции на движущийся объект:

- Теннисный мяч. Кинуть мяч вверх, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. Кинуть мяч об пол вверх, поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. В парах. Один держит мяч двумя пальцами чуть ниже уровня груди. Отпускает мяч. Второй ловит мяч.

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мячей друг другу на расстоянии 10–20 метров

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мяча друг другу на расстоянии 10–20 метров. Один кидает в разные стороны, другой ловит. Смена

- развитие быстроты реакции на сигнал:

- Бег по прямой в среднем темпе, по сигналу резко развернуть и побежать обратно

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сказать противоположную команду в слух, сигнал: рука вниз – присед, сказать противоположную команду в слух

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед, сигнал: рука в правую сторону – прыжок на правую ногу, сигнал: рука в левую сторону – прыжок на левую ногу

- игра «Обмани реакцию» - Занимающиеся встают в круг, тот у кого мяч, должен сделать вид, что кидает мяч человеку или кинуть мяч человеку, если кидающий сделал вид и не кинул мяч, а человек среагировал, то тот, кто среагировал выбывает из круга. Игра продолжается пока не останется один игрок.

Занятие 45. Упражнения для совершенствования быстроты движений

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- упражнения с теннисными мячами

- упражнения на координационной лесенке

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координационные способности, выносливость);
- технически правильно выполнять упражнения;

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2, НП-3 – 100 часа

Технический прием – это двигательное действие, которое характеризуется использованием систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой). Технический прием в киберспорте может решать определенные игровые задачи. Например, обеспечивать быстрое перемещение по игровой карте, или наносить удар по противнику.

Занятие 46. Техника контроля крипов. Добивание существ без помехи

«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получают награду в золоте.

«Добивать» можно обычной атакой, для этого надо навести курсор мыши на крипа и нажать правую кнопку мыши.

Чтобы «добить» крипа надо нанести по нему последний удар «ластхит».

Основы техники:

1. В настройках игры выполнить следующие действия:
 - Автоатака включить «стандартно»
 - При нажатии ПКМ на союзника включить «атаковать»
 - в расширенных настройках включить умную атаку
2. Добивание крипов только ПКМ – навестись мышью на крипа и нажать ПКМ
3. Добивание крипов через кнопку «атака» нажать на кнопку «атака» навестись на крипа и нажать ЛКМ
4. Добивание через умную атаку – вокруг курсора появляется область (круг), который подсвечивает крипов, нажав на ЛКМ герой атакует крипа, который был ближе в зоне действия круга. Данный способ имеет преимущество в том случае, если текстура героя врага большая и закрывает обзор на крипа, что не дает возможности навестись на крипа.
5. Добивание через включенную «быструю атаку» - навестись курсором на крипа и нажать кнопку «атаки»

Каждый из данных способов подходит и выбирается по удобству использования.

Техника считается хорошо освоенной, когда игрок без помехи может добить за 10 минут всех крипов, которые появляются на линии за это время, примерно 80\80, то есть как своих, так и чужих.

Занятие 47. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой

После освоения техники добивания без помехи, занимающийся переходит на освоение добивания с помехой, так как в соревновательной игре, всегда приходится стоять против 1-2, а иногда даже против 3 героев, которые будут мешать добивать крипов. Для освоения данной техники используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon и режим игры lasthit training – задача игрока добить как можно больше крипов за 10 минут, против вражеского героя. Также используется игра 1 на 1 друг против друга, где главным условием выступает добивание крипов, при этом бить другого героя и применять на него способности нельзя, закрепляется данная техника уже в обычных и соревновательных (рейтинговых) играх.

Стоит отметить, что каждый герой в игре имеет свою скорость атаки, а также скорость полета снаряда (герои дальнего боя), что вносит усложнение или облегчение в добивании крипов на том или ином герое.

Занятие 48. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция.

Полноценная техника владения компьютерной мышью включает в себя 3 компонента: точность, скорость и реакция. Реакция является основным аспектом в компьютерном спорте, поэтому и в технике владения компьютерной мышью есть данный аспект.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru, а также на кастомной карте игры Dota 2 training polygon – aim challenge

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru

Упражнения на точность:

- Exact Aiming
- EA Survival
- Специальная координация

Упражнения на точность и скорость:

- FA Double
- FA Triple
- FA Multi
- Accurate Quickness
- Тренировка aim

- AQR
- Mass Click

Занятие 49. Техника перемещения в игре. Перемещение героя, перемещение камеры.

Перемещения героя так же происходит с помощью мыши, тут важна плавность перемещения курсора и клики по мышке. Перемещения используются как для того, чтобы переместить героя с одного места карты в другое, так и при добивании крипов или добивания строений. Правильная техника поможет не подставить своего героя под удар, запутать врагов в лесу, предупреждает случайной перемещение курсора. Перемещение героя происходит путем наведения курсора на карту и нажатия ПКМ.

Варианты перемещения камеры в игре:

1. Нажать на колесико и переместить мышь в нужную сторону – данный способ является самым эффективным, так как позволяет быстро переместить камеру в нужное место.
2. Провести курсор по краю экрана – менее эффективно, не так быстро, как в первом варианте и заставляет брать большую амплитуду курсора.
3. Управление камерой клавишами – самый не эффективный, но малая доля игроков пользуется.
4. Перемещение камеры нажатием на мини-карту – эффективный прием, когда герой находится в одной части карты и ему надо посмотреть, что происходит в другой.

Занятие 50. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.

Помимо мыши в игре задействована и клавиатура. Каждый игрок подстраивает клавиши под себя, следует назначить клавиши на способности, на курьера, на героя, на подконтрольные группы, на предметы и клавиши коммуникации.

Варианты применения способностей и предметов:

1. Обычное применение – нажать на клавишу способности, навести курсор на цель, нажать ЛКМ
2. Быстрое применение – навести курсор на цель и нажать клавишу
3. Быстрое применение на нажатие или отпускание – нажать на способность или предмет, навестись и отпустить зажатую клавишу

Каждый из данных способов индивидуален, зачастую игроки играют либо полностью на быстром применении, либо смешивают обычное применение и быстрое, реже только на обычном.

Каждый вариант можно подстроить отдельно под героя или под предмет.

Как и технике владения компьютерной мышью здесь важны скорость, точность и реакция. Точность попадания по клавише, скорость прожатия клавиш, реакция – успеет ли игрок нажать на клавишу при внезапной атаке противника.

Для тренировки данной техники используется:

- кастомная карта в игре Dota 2 – pure reflex, где игроки сражаются между собой, применяя различные способности, способности у всех одинаковы, побеждает тот, кто совершил больше всех игровых убийств.

- на сайте Cyberten.ru: мелкая моторика и моторная асимметрия

Занятие 51. Техника владения клавиатурой. Слепая печать.

Способность нажимать клавиши не смотря на клавиатуру, позволяет сэкономить время применения способностей. Так же слепая печать используется для коммуникации в игре, чтобы общаться с союзниками в чате, не отрывая взгляд от игры и от игрового процесса. В игре скорость решает многое, а в игре Dota 2 надо постоянно следить за происходящим на карте, не отвлекаясь, чтобы вовремя среагировать на изменяющуюся ситуацию в игре.

Для тренировки используются различные клавиатурные тренажеры:

Stamina-online.com

Ratatype.com

Typurun.top

Занятие 52. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.

Взаимодействие с мини-картой является важным аспектом, чтобы следить за происходящим в игре. Находясь в одной части карты, начинающие игроки часто следят только за своим героем и держат камеру только на нем, что не позволяет им увидеть полной картины игры или проследить за перемещениями противника. Умение взаимодействовать с мини-картой и прокликивать ее и вражеских героев, поможет не только собрать больше игровой информации, но и подготовить игрока к неожиданным нападениям со стороны противника или заранее уйти из опасной части карты.

Для тренировки используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon – map aim и игровая практика по схеме кликнул на карту, собрал информацию - вернул камеру клавишей на героя

Обучающие должны знать:

- какие клавиши назначены на способности и предметы
- за что отвечают кнопки мыши и колесико мыши

Уметь:

- держать линию крипов на одном месте

- применять способности и предметы
- точно и быстро перемещать курсор мыши
- нажимать клавиши, не глядя на клавиатуру
- перемещать камеру на карту и на героя с помощью мыши и клавиатуры

V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2, НП-3 – 42 часов

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психофизиологические качества.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта киберспортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Занятие 53. Упражнения на развитие психофизиологических качеств

В психологической подготовке киберспортсменов также используются специальные упражнения, направленные на развитие психофизиологических качеств, к таким качествам относятся: восприятие, скорость мышления, переключение внимания, скорость реакции, реакция на движущийся объект, зрительная память и концентрация внимания.

Упражнения выполняются на сайте Syberten.ru с одноименными названиями:

- Скорость мышления – задача не сталкиваться с шестиугольником, который с каждым разом двигается все быстрее
- Восприятие – смотря на точку, появляются два числа, задача выбрать большее число
- Переключение внимания – на поле размером 4x4 найти все числа по порядку от 1 до 16, можно менять размер поля на большее или меньшее
- Скорость реакции – быстро нажать на квадрат после смены цвета
- РДО (реакция на движущийся объект) – остановить стрелку ровно на желтой отметке

- Зрительная память – найти все синие шары, на поле появляются и двигаются зеленые и синие шары, надо запомнить, где находятся синие шары и когда шары станут белыми, кликнуть на те шары, которые были синими

- Концентрация внимания – упражнение сделано на основе методики «Кольца Ландольта», где за отведенное время нужно найти как можно больше колец с разрывом в определенном месте.

Занятие 54. Общая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, ментальный видеотренинг.

VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2, НП-3 – 104 часов

Тактическая подготовка в киберспортивной дисциплине «Боевая арена: Dota 2» происходит одновременно. Каждая тактическая задача соподчинена основной тактической задаче на матч и как правило зависит уровня игры противника и от соревновательной обстановки матча. Первую часть киберспортивного матча разделяют на две стадии: а) борьба в неопределенных позициях и б) борьба в определенных позициях. Вторую часть киберспортивного матча можно условно назвать «завершением игры». Как правило, наиболее сложной является первая стадия первой части киберспортивного матча, именно здесь команды и игроки стараются максимально реализовать подготовленные тактические приемы. Все технические приемы в цифровой среде в нападении и в защите относятся к

средствам ведения игры. К методам ведения игры относят такие понятия как стиль:



(агрессивный, комбинированный, пассивный), темп (быстрый, средний, медленный) и ритм

Рис. Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерном спорте

(рациональный, нерациональный, стабильный, вариативный). Тактическая система игры – это организованный способ ведения борьбы, с распределением функций между игроками одной команды в защите и нападении в различных фазах игры, в соответствии с игровым амплуа.

При тактической подготовке в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» особое внимание следует уделять: индивидуальной тактике, которая обуславливается выбором тех или иных технических приемов в соответствии с текущей ситуацией, групповой тактике – решающей локальную задачу двумя и более игроками одновременно. И командной тактике - управляющей игрой в целом. Эффективное соотношение каждого типа тактической подготовки в системе многолетней подготовки киберспортсменов в настоящее время не определено.

Задачи тактической подготовки:

- Обучить целесообразному выбору технических приемов, в соответствии с текущей игровой обстановкой.
- Развивать антиципацию, оперативное мышление, творческие способности, пространственное мышление.
- Обучить взаимодействию с товарищами по команде, в рамках решения определенных тактических задач.

- Сформировать способность быстро переключаться с одной тактической системы игры на другую, в зависимости от игровой ситуации.

Занятие 55. Тактика игры. Одиночное сражение. Командное сражение.

Общие задачи игры. Одиночное сражение в условиях, когда герой противника сильнее\слабее. Командное сражение – тактика защиты и нападения, переход от нападения к защите и от защиты в нападение.

Занятие 56. Индивидуальные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2.

Герои 4 и 5 позиции – герои, главная задача которых это помогать союзникам зарабатывать больше золота и опыта, героев этой роли еще называют героями поддержки. Они могут уделять меньше внимания количеству золота и предметам, которые им надо получить, полагаются в основном на свои способности, дабы получить преимущество над командой врагов. Чаще всего у таких героев есть способности лечения, они помогают обездвиживать врагов, позволяя своим союзникам быстро убить врага, также саппорты принимают меры по защите команды, чтобы её не застали врасплох. Такие герои практически не зависят от предметов, поэтому часть золота они тратят на расходимые предметы: Observer Ward, Sentry Ward, Smoke of Deceit и другие. На ранней стадии игры, когда керри-герои не особо сильны, саппорты должны делать все возможное, чтобы защитить их.

Задачи 4 позиции: должны хорошо наблюдать за картой. Когда враги атакуют где-то на карте или даже пропускают башни, должны мгновенно телепортироваться, чтобы помочь. Неверный выбор героя может сделать всю игру бесполезной. Помогает вардить, думает о наступательных вардах. Покупает смок и гангает всякий раз, когда может. Контролирует руны богатства, помогает союзнику на центральной линии, контролирует руны мудрости. Помогают 3 позиции на линии.

Задачи 5 позиции: отдать свою жизнь за керри-героя, ставить варды и девардить на своей половине карты, отталкивать вражеского оффлейнера, не давать ему добраться до крипов, не красть опыт у своего керри, стараться держаться подальше, если это возможно — можно компенсировать недостаток опыта позже. Покупать ситуативные полезные предметы и правильно расставлять приоритеты, так как чаще всего имею меньше всех золота на карте, не умирать просто так, не ходить в одиночку.

Занятие 57. Командные действия на героях 4 и 5 позиции в игре Dota 2.

Командные сражения на героях поддержки - позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия. В зависимости от героя расслаиваются приоритеты в сражении, герои 5 позиции стоят позади всей команды, герои 4 позиции могут стоять позади команды или же инициировать драки. Герои 5 позиции

должны правильно расставлять приоритеты спасения союзников и не идти вперед, когда идет сражение 5 на 5. От ситуации рассматривается игра в защите и в атаке, в зависимости от общего драфта команды и пика конкретного героя.

Занятие 58. Игра против ботов на героях 4 и 5 позиции.

Тренировка индивидуальных и командных действия против искусственного интеллекта (ботов), они более простые и предсказуемые, чем живые игроки, поэтому отработка тактических действий на героях 4 и 5 позиции происходит с ними, особенно тогда, когда игрок первый раз играет на героя.

Занятие 59. Индивидуальные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2

Герои 1 позиции - очень мощные герои в поздних стадиях игры. Их потенциал зависит от того, какие предметы они собрали. Обычно, в начале игры они довольно слабые и поэтому должны быть защищены героями поддержки, но позднее, при постоянно достаточном количестве золота они становятся весьма могущественны. Чтобы раскрыть все свои возможности, они должны умело пользоваться способностями. Наличие большого количества героев этой роли в команде может сильно усложнить игру, так как каждый игрок будет нуждаться в получении опыта или лишнего золота, что, конечно, усложнит развитие других игроков.

Задачи 1 позиции: добивать как можно больше крипов, быстро прокачиваться на стадии лайнинга и после, выбирать маршруты фарма для более быстрого прокачивания, покупать правильные предметы в зависимости от драфта соперника, принимать решения вступать в командное сражение или нет, продумывать заранее маршруты и тактику на игру в зависимости от выбранного героя.

Занятие 60. Игра 1 x 1 на добивание существ на героях 1 позиции.

Игра 1 на 1, на керри-героях, урон наносить можно только крипам, наносить друг другу физический или магический урон запрещено. Задача за 10 минут иметь больше добытых крипов, чем у противника. Данное задание позволяет не только практиковаться в добивании крипов с помехой, но еще и привыкнуть к выбранному герою, так как скорость атаки и полета снаряда у каждого героя индивидуальна.

Занятие 61. Командные действия на героях 1 позиции в игре Dota 2.

Командные сражения на керри героях - позиционирование, фокус и расстановка приоритетов, атакующие и защитные действия. В зависимости от героя расставляются приоритеты в сражении, зачастую керри герои нападают сначала на более слабых противников или на героев, на которых заранее обговорен фокус. Главная задача в командном сражении – нанести как можно больше физического урона и нейтрализовать как можно больше противников. В зависимости от ситуации, может выступать как

приманка для врагов. Вовремя включаться в командные сражения и знать свой пик силы и готовность героя к сражению.

Занятие 62. Индивидуальные действия. Игра в обычном режиме на героях 4, 5 и 1 позиции.

Тренировка индивидуальных и командных действия против живых игроков, отработка тактических действий на героях 4, 5 и 1 позиции, на героях на которых сыгранно не менее 5 игр.

Занятие 63. Индивидуальные действия на героях 3 позиции в игре Dota 2. Игра против ботов на героях 3 позиции.

Герои 3 позиции – герои сложной линии - оффлейнеры также называют хардлейнерами, потому что герои играют против состава легкой линии с их лучшими условиями. Победа на линии окажет чрезвычайно большое влияние на игру. Ключевым моментом для оффлейнера является сохранение позиции противника на низком фарме и каким-то образом сравняться с ним или быть рядом по фарму. Позицию 3 можно играть двумя разными ролями: как полукерри и как танк. При игре на позиции 3 за танка часто требуется поддержка героя поддержки. Герои-танки чрезвычайно сильны и хороши для поздней игры и начала боев, инициации. С другой стороны, если собственная позиция 1 не является хард-керри, то оффлейнер может действовать как полукерри. Оффлайнный полукерри будет играть на соло-линии, а второй саппорт помогает миду и легкой линии.

Задачи 3 позиции: стараться делать много мелких ударов и попыток нанесения урона, что может сильно навредить противникам. «Денаить» - не отдавать своих крипов как можно больше, не умирать, не фидить врага, находить возможность для фарма. Тренировка индивидуальных действий с ботами, освоение новых героев.

Занятие 64. Двусторонняя игра с заданием.

Игра 5 на 5 между занимающимися с индивидуальным заданием для каждого в зависимости от роли и типа выбранного героя. Акцентировать внимания на основных задачах для каждой роли.

Занятие 65. Игра в обычном режиме на героях 3 позиции.

Тренировка индивидуальных и командных действия против живых игроков, отработка тактических действий на героях 3 позиции, на героях на которых сыгранно не менее 5 игр.

Занятие 66. Игра 1 x 1 на героях 2 позиции. Игра против ботов на героях 2 позиции.

Герои 2 позиции – мидер, оказывает наибольшее влияние в начале и середине игры. Мидер получает одиночный опыт и золото. Как только мидер достигает 6-го уровня,

он может легко гангать другие линии и совершать быстрые убийства. Из-за его преимущества в уровне кривая мощности на его стороне, и он может доминировать на любой другой линии, если действия будут выполнены хорошо. Мидер похож на полу-керри, но он не может заменить позицию 1.

Задачи 2 позиции: играть агрессивно (если герой позволяет), не позволять вражескому мидеру доминировать над собой, достигнуть 6 уровня быстрее, добив больше крипов, чем противник. По достижению 6 уровня, оценить свою команду и реализовать килл-потенциал. Решить объединиться с командой или остаться фармить. Всегда сообщать о том, что вражеского мидера нет на линии, делать разумное зонирование, отпущивать волны крипов до критических окон времени: за 20 секунд до появления рун или, если ваш союзник хочет гангать, пушите меньше.

Отработка индивидуальных действий в игре 1 на 1 в режиме игры solo mid, на одинаковых героях, на разных героях с ближним типом атаки, на разных героях с дальним типом атаки, отработка равных матчапов, отработка неравных матчапов.

Занятие 67. Групповые действия. Учебная игра с заданием.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция вместе, игра по линиям против ботов, в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Занятие 68. Командные действия. Игра 5 x 5 с заданием.

Игра 5 на 5 в обычном режиме, с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от роли и от выбранного героя.

Занятие 69. Командные действия. Игра с преимуществом. Деление фарма. Перемещения. Игра от защиты.

Отработка командных действий при различных сценариях, правильное деление фарма на карте при доминировании и защите, командные перемещения при защите и нападении, игра от защиты (от ХГ), оборона строений.

Занятие 70. Индивидуальные действия. Фарм, ганги.

Отработка индивидуальных действий фарма на карте, маршруты фарма, способы быстрого фарма в зависимости от героя, фарм на разных стадиях игры. Отработка гангов на центральную линию, ганги на боковые линии, одиночные ганги, выбор времени ганга в зависимости от количества крипов на линии. Ганги в лесу.

Занятие 71. Индивидуальные действия (перемещения, вардинг, помощь).

Перемещения при вардинге, перемещения при смене линий, телепортация, установка вардов при нападении, установка вардов при защите, варды против невидимых героев и их реализация, помощь на линии, лечение и защита героев. Удержание линии.

Занятие 72. Командная работа. Коммуникация. Выбор героев и предметов.

Баланс сил на линии и командные сражения.

Коммуникация в игре с использованием микрофона, чата и сигналов на карте. Драфт в игре, правильный выбор героев, синергия героев. Контрпики. Начальный закуп предметов в зависимости от роил и от героя, промежуточные и главные предметы в игре. Баланс линий, сильные и слабые матчапы, действия при сильном матчапе, действия при слабом матчапе. Позиционирование всей команды в сражении, приоритеты целей, поочередное применение способностей.

Занятие 73. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при работе на компьютерах
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения;
- Понимать и выполнять основные тактические приемы.

ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-2, НП-3 – 8 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом
- получение общих теоретических знаний о компьютерном спорте, в том числе о дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

- формирование знаний, умений и навыков в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом и компьютерным спортом

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.

3. Уровень освоения основ техники игры

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального, физического и технического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП и технике обучающиеся отделения сдают в сентябре и декабре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц для зачисления в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 20__ год по компьютерному спорту

Баллы	Нормативы СФП													
	Бег на 30 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3х10 м		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)		Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Не более 5,8	Не более 6,1	Не менее 12	Не менее 6	Не менее +3	Не менее +4	Не более 9,2	Не более 9,6	Не менее 31	Не менее 27	Не более 0,225	Не более 0,230	Не менее 180	Не менее 180
2	Не более 5,6	Не более 5,8	Не менее 14	Не менее 8	Не менее +4	Не менее +5	Не более 8,9	Не более 9,3	Не менее 34	Не менее 30	Не более 0,220	Не более 0,225	Не менее 185	Не менее 183
3	Не более 5,4	Не более 5,7	Не менее 16	Не менее 10	Не менее +5	Не менее +6	Не более 8,8	Не более 9,2	Не менее 38	Не менее 32	Не более 0,115	Не более 0,220	Не менее 190	Не менее 185

Переводной балл - от 5 и выше. При наборе в группы начальной подготовки зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц для перевода в группу на этапе
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 и 3 годов на 20__ год по компьютерному спорту**

Ба лл ы	Нормативы СФП													
	Бег на 30 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)		Челночный бег 3x10 м		Выполнение клик- теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Не боле е 5,8	Не боле е 6,1	Не менее 12	Не менее 6	Не менее +3	Не менее +4	Не менее 31	Не менее 27	Не более 0,225	Не более 0,215	Не более 9,2	Не более 9,6	Не менее 180	Не менее 180
2	Не боле е 5,5	Не боле е 5,9	Не менее 15	Не менее 8	Не менее +4	Не менее +5	Не менее 33	Не менее 29	Не более 0,220	Не более 0,210	Не более 9,0	Не более 9,4	Не менее 185	Не менее 185
3	Не боле е 5,3	Не боле е 5,7	Не менее 17	Не менее 10	Не менее +5	Не менее +6	Не менее 35	Не менее 31	Не более 0,195	Не более 0,205	Не более 8,8	Не более 9,2	Не менее 190	Не менее 190

Переводной балл - от 5 и выше. При наборе в группы начальной подготовки зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для группы начальной подготовки 1 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Для группы начальной подготовки 2 и 3 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020 – 176 с.
2. Космина Елена Алексеевна СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022.
3. Космина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте: монография / Е.А. Космина, Ю.М. Макаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2022. — 184 с.
4. Космина, Е.А. Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт): учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура». Ч. 1 / Е.А. Космина, И.В. Космин, С.Б. Муравьев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 87 с.
5. Никитушкин, В.Г., Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. -М.: Спорт, 2018. -320 с.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «30» декабря 2025 года
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по дисциплине компьютерного спорта
«Боевая арена: Dota 2»**

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения

(УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3)

**Составитель: тренер-преподаватель
Курач Ксения Игоревна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Годовой учебно-тренировочный план.....

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УТ(СС)-1.....

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Теоретическая подготовка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка.....

Техническая подготовка.....

Психологическая подготовка.....

Тактическая подготовка

Участие в спортивных соревнованиях.....

Инструкторская и судейская практика

Иные мероприятия.....

Требования к уровню подготовки.....

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УТ(СС)-2, УТ(СС)-3

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Теоретическая подготовка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

Психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Участие в спортивных соревнованиях

Инструкторская и судейская практика

Иные мероприятия

Требования к уровню подготовки

Контрольно - переводные испытания.....

Медицинский контроль

Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки киберспортсменов групп начальной подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 14.07.2025 № 554.

Компьютерный спорт (киберспорт, электронный спорт) – это вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных игр или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой. В киберспорте требуются те же качества, которые ценятся и в традиционном спорте: профессионализм, целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, выдержка и воля к победе.

Dota 2 (Дота 2) - многопользовательская командная компьютерная игра в жанре «Боевая арена», разработанная и изданная корпорацией Valve. Игра изображает сражение на карте особого вида; в каждом матче участвуют две команды по пять игроков, управляющих разными «героями» — персонажами с различными наборами способностей и характеристиками. Для победы в матче команда должна уничтожить особый объект — «крепость», принадлежащий вражеской стороне, и защитить от уничтожения собственную «крепость».

Dota 2 является активной киберспортивной дисциплиной, в которой профессиональные команды со всего мира соревнуются в различных лигах и турнирах. Премии-турниры по Dota 2 имеют призовые фонды в миллионы долларов, не раз становившиеся крупнейшими в истории киберспорта. Самый крупный турнир по игре — The International, ежегодно проводимый Valve. Начиная с сезона 2017/18 Valve также организует Dota Pro Circuit — профессиональный сезон, проводящийся в течение года. Крупные профессиональные турниры по Dota 2 транслируются на видеостриминговых сервисах, иногда набирая свыше миллиона зрителей одновременно.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей киберспортсмена.

Цель программы УТ(СС)-1:

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами тактики дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2», участие в соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

Цель программы УТ(СС)-2, УТ(СС)-3:

Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, участие в официальных киберспортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности.

Задачи программы УТ(СС)-1:

Образовательные:

- совершенствовать технические приемы в тактических действиях;
- обучать тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Без четкой специализации по позициям.

Развивающие:

- развивать когнитивные способности обучающихся: память, внимание, способность логически мыслить, анализировать, концентрировать внимание на главном;

Воспитательные:

- воспитывать усидчивость, аккуратность, умение планировать свое время и терпение;
- воспитывать умение работать в команде;
- приобщать к соревновательной деятельности.

Задачи программы УТ(СС)-2, УТ(СС)-3

Образовательные:

- обучать приемам игры, совершенствовать их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным.
- обучать индивидуальным, групповым и командным действиям, совершенствовать их в ранее изученных условиях и в различных тактических комбинациях
- специализация по позиции. Совершенствовать приемы игры и тактические действия с учетом индивидуальных особенностей игровой позиции.

Развивающие:

- развивать когнитивные способности обучающихся: память, внимание, способность логически мыслить, анализировать, концентрировать внимание на главном;

Воспитательные:

-воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

4. Развивать скоростные способности
5. Развивать координационные способности
6. Развивать специальную тренировочную и соревновательную выносливость
7. Развивать навыки командной игры

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 468 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации **учебно-тренировочного этапа второго и третьего годов обучения** у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» для участия на турнирах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях.

Рабочая программа **второго и третьего годов** обучения рассчитана на 624 часа подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями

Таблица 1

**Годовой учебно-тренировочный план
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	содержание		%	Кол- во часов	январь				февраль				март					апрель					май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1.	общая физическая подготовка		18	84	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1		
2.	специальная физическая подготовка		15	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1			
3.	техническая подготовка		20	93	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1		
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		37	173	5	5	5	4	4	4	4	4	5	2	4	5	5	5	1	1	4	1	4	1	4	3	3	2	4	5		
5.	Инструкторская, судейская практика		5	24										1					1	1		1		1			1	1	1	1		
6.	Участие в спортивных соревнованиях		5	24										1					1	1		1		1			1	1	1	1		
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	8	1,5	1																				0,5	1					
			100	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		

продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	специальная физическая подготовка									1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	техническая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		7	7	7	7	7	7	5	4	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1
5.	Инструкторская, судейская практика								1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1		1		1		1	1
6.	Участие в спортивных соревнованиях								1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1		1		1		1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль																											
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Таблица 2

**Годовой учебно-тренировочный план
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	содержание		%	Кол- во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	общая физическая подготовка		18	112	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.	специальная физическая подготовка		15	95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	
3.	техническая подготовка		20	125	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		37	230	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	8	8	8	
5.	Инструкторская, судейская практика		5	31	1		1			1	1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1						
6.	Участие в спортивных соревнованиях		5	31		1		1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2			1																							1		
			100	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

продолжение таблицы 2

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	общая физическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	специальная физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3.	техническая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		8	8	8	8	8	8	8	6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
5.	Инструкторская, судейская практика									1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1
6.	Участие в спортивных соревнованиях									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль																											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Таблица 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ УТ-1														
Занятие 1. Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» на современном этапе	2	0,5					0,5			0,5			0,5	Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» в мире и в нашей стране. Достижения киберспортсменов России на мировой арене. Лидеры компьютерного спорта.
Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.	2	0,5					0,5			0,5			0,5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Требования к обучающимся в компьютерном зале. Организация обучающихся. Правила пользования девайсами. Подготовка рабочего места.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	2		0,5	0,5			0,5			0,5				Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	2		0,5	0,5			0,5			0,5				Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.

														Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур
Занятие 6. Правила соревнований и судейство дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	2		0,5	0,5				0,5	0,5					Основные правила игры, нарушения, порядок пиков\банов героев, количество игр в матче, роль судьи, поведение игроков
Занятие 7. Влияние физических упражнений на организм киберспортсмена	2		0,5	0,5			0,5			0,5				Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий в компьютерном спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.
Занятие 8. Планирование и контроль подготовки в компьютерном спорте	2			0,5			0,5			0,5	0,5			Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Самоконтроль в процессе занятий компьютерным спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.
Занятие 9. Киберспортивные соревнования.	2			0,5				0,5	0,5		0,5			Киберспортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение

													киберспортивных соревнований для популяризации вида спорта. Киберспортивные соревнования как важнейшее средство роста мастерства киберспортсмена. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.	
Занятие 10. Общая характеристика спортивной подготовки в компьютерном спорте	2				0,5			0,5	0,5		0,5		Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.	
Занятие 11. Основы драфта в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	4				0,5	0,5		0,5	0,5			1	1	Построение драфта в игре. Синергия героев. Пики и контрпики. Стратегия драфта. Потенциал и реализация драфта.
Занятие 12. Девайсы в компьютерном спорте	2				0,5			0,5	0,5		0,5		Основные девайсы в компьютерном спорте. Подбор девайсов. Подбор мыши по особенностям хвата и размеру ладони. Отличие игровых девайсов от стандартных. Выбор клавиатуры.	

Занятие 13. Анализ и разбор реплеев своих, профессиональных игроков и команд в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	4				0,5	0,5		0,5	0,5			1	1	Анализ действий профессиональных команд, их индивидуальных, групповых и командных действия. Просмотр реплеев.
ИТОГО ЧАСОВ:	28	1	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ-1 (ОФП)														
Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей: Занятие 14. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 15. Упражнение на предплечья Занятие 16. Силовые упражнения для мышц рук Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 18. Упражнения для расслабления мышц рук.	18	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 19. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 20. Различные виды планок. Занятие 21. Поднимание ног. Занятие 22. Боковые скручивания. Занятие 23. Упражнение для комплексной проработки пресса.	16	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 24. Виды ходьбы. Занятие 25. Выпады. Занятие 26. Упражнения	18	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать

<p>для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 27. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки</p> <p>Занятие 28. Упражнения для всего тела</p>														и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p> <p>Занятие 29. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 30. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 31. Упражнения для ног.</p> <p>Занятие 32. Ходьба и бег.</p> <p>Занятие 33. Прыжки</p>	16	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
<p>Физические упражнения на развитие гибкости:</p> <p>Занятие 34. Упражнения на растягивание мышц запястья</p> <p>Занятие 35. Упражнения на растягивание</p>	16	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	Растягивание мышц запястья позволяет предупредить возникновение туннельного синдрома, часто встречающегося в заболеваниях киберспортсменов. Упражнения на растягивание следует включать в разминку и заключительную часть тренировки. Вначале следует использовать упражнения для всего тела, затем упражнения для верхнего плечевого пояса, а затем для бедер и ног. Количество повторений зависит от возраста и варьируется для разных суставов.
ИТОГО ЧАСОВ:	84	8	6	10	7	7	8	5	6	7	8	7	5	

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ-1 (СФП)														
Физические упражнения на развитие координационных способностей: Занятие 36. Упражнения на развитие мелкой моторики Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление. Занятие 38. Упражнения на развитие ритмичности	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	В компьютерном спорте выделяются следующие координационные способности: мелкая моторика, ритмичность и способность мышц к произвольному расслаблению. Упражнения направлены на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног.
Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 39. Развитие общей выносливости Занятие 40. Развитие статической выносливости Занятие 41. Развитие координационной выносливости	22	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 42. Упражнения на развитие быстроты реакции Занятие 43. Упражнения для совершенствования быстроты движений	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	В компьютерном спорте скоростные способности будут проявляться посредством быстроты реакции, как простой, так и сложной. Упражнения направлены на развитие способностей к быстрому реагированию на сигнал, способностей к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью и способностей к выполнению движений в максимальном темпе.
ИТОГО ЧАСОВ:	70	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	

IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ-1														
Занятие 44. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой	18	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получает награду в золоте.
Занятие 45. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция	19	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	Для того чтобы получить превосходство над соперником, нужно पहले навестись на его скин и раньше него нажать на Mouse1 в тот момент, когда курсор мыши находится точно на цели. Доли секунды решают успел ты отдать команду юниту или нет. Это зависит от того, насколько быстро и точно был перемещен курсор мыши. Тренировка на точность прицеливания: «Exact Aiming». На скорость и точность движения мышью: «Accurate Quickness», «AQR» На скорость движения мышью: «Flick Aiming». На реакцию нажатия: «Press Reaction». Training polygon – aim challenges
Занятие 46. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.	18	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	Взаимодействие клавиатуры и мыши при использовании направленных, ненаправленных и способностей области действия, настройка клавишей способностей
Занятие 47. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.	19	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	Для улучшения техники используется упражнение в самой игре на кастомной карте Training polygon – map aim Быстрота считывания информации по мини-карте и прокликивание героев, позволяет разработать

														тактику действий в настоящий момент, а также влияет на принятие решений
Занятие 48. Техника управления несколькими юнитами	19	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами. Для тренировки используется игра на кастомной карте Chen training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.
ИТОГО ЧАСОВ:	93	8	8	7	9	7	5	5	7	10	9	9	9	
V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ-1														
Занятие 49. Упражнения на развитие психофизиологических качеств	15	1	1	1	1	1	1,5	2	2	1,5	1	1	1	Тренировка направлена на развитие психофизиологических качеств, посредством выполнения упражнения на сайте Cyberten.ru
Занятие 50. Общая подготовка	15	1	1	1	1	1	1,5	2	2	1,5	1	1	1	Психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	30	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ-1														

Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры Занятие 52. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры Занятие 53. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры Занятие 54. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий на различных стадиях игры
Занятие 55. Тактика поздней игры (Late game)	10	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить вместе и навязывать свою игру
Занятие 56. Тактика быстрого сноса (Fast Push)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону
Занятие 57. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения
Занятие 58. Тактика массового боя (Mass Fight)	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями, наносящими много урона и большой областью действия.

Занятие 59. Тактика гангов (Roaming)	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии.
Занятие 60. Тактика силового прессинга (Pressure by force)	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Основная идея этой тактики вращается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить
Занятие 61. Тактика через контерпики	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпилом. Расчет тактики на равную игру с перевесом на преимущество выбранных героев.
Занятие 62. Тактика через оборону базы и крипскип	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (Т3). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд.
Занятие 63. Тактика середины игры (Midgame)	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных персонажей.
Занятие 64. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Игра по различным сценариям, игра друг против друга на одной линии, на противоположных линиях, с

														заданием для каждого занимающегося.
Занятие 65. Игра 1 x 1 на героях 2 позиции.	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Практика игры на героях 2 позиции
Занятие 66. Двусторонняя игра в режиме All pick	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 67. Игра 5 x 5 с заданием в режиме См	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
ИТОГО ЧАСОВ:	142	14	14	14	14	13	2	2	13	14	14	14	14	
VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ-1														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов	37	4	4	5	4	4	5			3	2	4	2	
ИТОГО ЧАСОВ:	37	4	4	5	4	4	5			3	2	4	2	
VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП УТ-1														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения киберспортсменами знаний и навыков инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил компьютерного спорта.	48	2	2		4	4				4	4		4	
ИТОГО ЧАСОВ:	24	2	2		4	4				4	4		4	
IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ УТ-1														

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2,5					1,5			1	0,5	1,5	2	
ИТОГО ЧАСОВ:	9	2,5					1,5			1	0,5	1,5	2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	468	36	36	45	36	36	45	36	36	45	36	36	45	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ УТ(СС)-1 – 28 часов

Занятие 1. Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» на современном этапе

Содержание: Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» в мире и в нашей стране. Достижения киберспортсменов России на мировой арене. Крупнейшие соревнования по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Обучающиеся должны знать:

- становление и развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- сильнейших российских и зарубежных киберспортсменов по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- крупнейшие соревнования по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Уметь:

- рассказать поэтапно становление дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- рассказать о сильнейших российских киберспортсменах по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- перечислить крупные соревнования по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.

Содержание: Характеристика компьютерного и спортивного залов. Современные требования к оборудованию компьютерного зала и подсобным помещениям. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование компьютерного зала – характеристики компьютеров, девайсы, компьютерный стол и кресло. дорожки, стеллажи для хранения девайсов. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – футболка, шорты, штаны, кроссовки. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила техники безопасности при работе за ПК
- Перечень необходимого оборудования для работы с ПК.

- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Используемые программы

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться браузером и программами.
- Пользоваться спортивным инвентарём
- Настраивать оборудование и выявлять технические неполадки в гарнитуре и девайсах.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях компьютерным спортом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму для занятий в спортивном зале
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности

Занятие 5. Личная и общественная гигиена. Режим тренировок и отдыха.

Питание и питье во время тренировок и соревнований. Гигиена сна.

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 6. Правила соревнований и судейство дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Основные правила игры, нарушения, количество игр в матче, поведение игроков. Судейская бригада: главный судья соревнований, старший судья, секретарь, матчевый судья, технический судья. Их роль в организации и проведении соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила игры;

- состав судейской коллегии и ее полномочия в компьютерном спорте;
- перечень разрешенных и (или) запрещенных действий спортсменов во время участия в соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь:

- провести судейство учебной игры.

Занятие 7. Влияние физических упражнений на организм киберспортсмена

Содержание: Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий в компьютерном спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Обучающиеся должны знать:

- причины утомления;
- виды восстановительных мероприятий.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свое состояние;
- предупреждать утомление;
- проводить восстановительные мероприятия.

Занятие 8. Планирование и контроль подготовки в компьютерном спорте

Содержание: Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Самоконтроль в процессе занятий компьютерным спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

Обучающиеся должны знать:

- виды планирования;
- нормативы по ОФП, СФП и технической подготовки;
- важность врачебного контроля

Уметь:

- вести контроль уровня подготовленности
- вести дневник самоконтроля
- составлять индивидуальный план подготовки

Занятие 9. Киберспортивные соревнования.

Содержание: Киберспортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение киберспортивных соревнований для популяризации вида спорта. Киберспортивные соревнования как важнейшее средство роста мастерства киберспортсмена. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Обучающиеся должны знать:

- системы проведения соревнований;
- требования к участникам соревнований;
- требования к месту проведения соревнований.

Уметь:

- составить положение соревнования;
- составлять заявку на участие в соревнованиях.

Занятие 10. Общая характеристика спортивной подготовки в компьютерном спорте

Содержание: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Обучающиеся должны знать:

- методы и средства спортивной тренировки;
- формы организации тренировки;
- взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

Уметь:

- применять средства и методы спортивной тренировки;
- проводить самостоятельные занятия.

Занятие 11. Основы драфта в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Содержание: Построение драфта в игре. Синергия героев. Пики и контрпики. Стратегия драфта. Потенциал и реализация драфта. Правильное разделение героев по ролям.

Обучающиеся должны знать:

- синергии героев между собой
- стадии драфта
- принципы построения драфта
- последовательность пиков и банов

Уметь:

- реализовывать потенциал драфта
- контерпикать вражеских героев

Занятие 12. Девайсы в компьютерном спорте

Содержание: Основные девайсы в компьютерном спорте. Подбор девайсов. Подбор мыши по особенностям хвата и размеру ладони. Отличие игровых девайсов от стандартных. Выбор клавиатуры.

Обучающиеся должны знать:

- какие девайсы используются в компьютерном спорте
- виды хвата компьютерной мыши
- виды клавиатур

Уметь:

- подбирать компьютерную мышь под свой вид хвата и размер ладони
- подбирать клавиатуру

Занятие 13. Анализ и разбор реплеев своих, профессиональных игроков и команд в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Реплей — это запись игры, которая уже сыграна. Просмотр реплея может быть полезной практикой для игроков всех уровней.

Просмотр реплея позволяет игроку оценить свои производительность и выявить ошибки, допущенные во время игры. Изучение ошибок, допущенных в прошлом, помогает лучше понимать, как действовать в будущем.

Просмотр реплеев игр профессиональных команд дает возможность узнать больше о стратегиях других игроков. Наблюдая за расстановкой героев и их действиями в различных ситуациях, можно научиться более эффективной игре, а также развить свои стратегические навыки.

Просмотр реплея помогает лучше понимать и анализировать игру в целом. Есть возможность увидеть какие герои были выбраны против и как хорошо они работали вместе, анализировать, какие различные тактики применяются для достижения победы.

Обучающиеся должны знать:

- на что обращать внимание во время просмотра реплея

- что такое реплеи и как его посмотреть

Уметь:

- включать реплеи в клиенте игры
- применять полученные знания в своих играх
- записывать ошибки и делать выводы после каждого просмотра

**II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ
УТ(СС)-1 (ОФП) –84 часов**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

В компьютерном спорте целесообразно развивать такие качества, как выносливость, скоростные и двигательно-координационные способности, при этом гибкость и сила являются не маловажными способностями во всестороннем развитии киберспортсмена. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей.

Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 14. Упражнения для пальцев и кисти

- растяжка пальцевых мышц (указательный и средний пальцы) на обе руки: рука прямая перед собой, кисть опущена вниз. Другой рукой взять указательный и средний пальцы. Тянуть на себя;
- упражнение «открытый тоннель» на обе руки: Рука согнута в предплечье, большой палец и мизинец открыты, остальные согнуты. Внутренняя сторона предплечья другой рукой давить на большой палец и мизинец;
- упражнение 3 пальца назад: Рука согнута в предплечье, другой рукой взять три пальца и тянуть вниз;

- отрицательные разгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута. Другой рукой опустить кисть до 90 градусов. Кисть держать прямой;
 - отрицательные сгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута ладонью вверх. Другой рукой сгибать кисть;
 - отрицательные разгибания и сгибания пальцев;
 - «Волна пальцами»: Руки вместе согнуты в предплечьях, кисти наружу.
- Поочередно согнуть все пальцы и выпрямить 2-3-4-5-5-4-3-2.

Занятие 15. Упражнения на предплечья

- «Червеобразное растяжение»: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Другой рукой накрыть фаланги и тянуть их назад. Кисть не сгибать;
- «Восьмерка»: Руки согнуты в предплечьях, кисти смотрят вперед ладонями вверх. 1 – кисти внутрь, 2 – на себя, 3 – от себя ладонями вверх, 4 – кисти наружу, 5 – на себя, 6 – от себя;
- «Замок»: Руки согнуты в предплечьях, пальцы сцеплены в замок. Тянуть пальцы в свою сторону. Соппротивление\отдых;
- Активация мускулов: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Пальцами другой руки тянуть фаланги вниз, а фалангами тянуться вверх.

Занятие 16. Силовые упражнения для мышц рук

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание одной руки из-за головы с лентой-эспандером
- передвижения в планке;
- планка с перекатами теннисного мяча;
- разгибание кистей с лентой-эспандером;
- сгибание рук с лентой-эспандером.

Занятие 17. Упражнения для укрепления плечевых суставов

- Жим ленты-эспандера вверх перед собой;
- Подъем рук перед собой с лентой-эспандером;
- Подъем рук в сторону с лентой эспандером;
- Тяга ленты-эспандера к подбородку.
- «Шраги» с лентой-эспандером;
- Отведение прямой руки назад с лентой-эспандером.

Занятие 18. Упражнения для расслабления мышц рук

- массаж внутренней стороны предплечья: предплечье лежит внутренней стороной вверх, второй рукой внешней стороной предплечья провести давящим движением;

- массаж внешней стороны предплечья: предплечье лежит внешней стороной вверх, второй рукой внутренней стороной предплечья провести давящим движением;
- вращения кистей внутрь и наружу;
- сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- упражнение крест на крест: правую руку вытянуть перед собой, перевести по одной плоскости в противоположную сторону, разместить на уровне груди. Обхватить левой рукой у локтя, притянуть ближе к телу.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 19. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- скручивания на пресс: максимальное сокращении пресса за счет скручивания внутрь - грудная клетка стремиться приблизиться к нижней части живота.
- удержание уголка
- лежа на спине, ноги вверх, коснуться прямыми руками носков ног, ноги не сгибать.
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вперед, поднять плечи с пола и тянуться руками вперед, между ног
- удержание положения лежа на спине ноги врозь, руки вверх за головой, плечи оторваны от пола

Занятие 20. Различные виды планок

- планка на локтях
- планка на прямых руках
- боковая планка: лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко.
- планка левая рука и правая нога подняты, тоже с другой рукой и ногой
- планка на локтях с попеременным отрывом ног от пола

Занятие 21. Поднимание ног.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине;
- упражнение «ножницы», лежа на спине, оторвать ноги и плечи, делать перекрестные движения «ножницы» ногами;
- удержание ног на весу в положении лежа на спине, ноги и плечи приподняты.

Занятие 22. Боковые скручивания.

- упражнение «Велосипед»: Лежа на полу (поясница плотно прижата), ноги вытянуты и находятся в воздухе. Заложите руки за голову, затем приподнимите верхнюю часть корпуса и подтяните правое колено к себе. Тянитесь к нему левым локтем, ощущая работу пресса и избегая давления руками на голову.

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- наклоны корпуса в стороны с лентой-эспандером: две ноги на резиновую ленту при этом правая нога должна быть внутри. Наклонитесь вбок и левой рукой взять за конец ленты. Он должен быть на уровне коленного сустава. Выпрямлять корпус, в конечном положении зафиксировать его и медленно вернуться в начальное положение;
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, боковые скручивания коснуться рукой пятки одноименной ноги;
- стоя, руки за головой, локти в стороны, боковые скручивания с подниманием одноименной ноги, локтем коснуться колена.

Занятие 23. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног (встречная складка);
- упражнение «Скалолаз»;
- удержание уголка;
- упражнение «русские скручивания»;
- обратные скручивания, в начале движения ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом, а в коленях — полностью. Затем колени подтягиваются к голове, а таз отрывается от пола.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов

и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 24. Виды ходьбы.

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 25. Выпады.

- выпады на месте: Большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- боковые выпады;
- выпады с лентой эспандером;
- выпады с прыжком.

Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- упражнение «Кошка»: и.п. –упор лежа на коленях, на выдохе округлить спину, вытолкнуть лопатки максимально вверх и втянуть грудную клетку. На вдохе прогнуться в поясничном отделе, направляя макушку к копчику, и раскрыть грудную клетку;

- подтягивание колена к животу: Лежа на спине, согнуть ногу и подтянуть колено к груди. При выполнении этого простого упражнения очень хорошо растягиваются поясничные мышцы и уменьшаются болевые спазмы.

- вокруг света лежа на спине: и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки внизу, ладонями наружу. 1- поднять руки вверх, 2 – и.п.

- разведение рук по трем направлениям;
- и.п. – сидя на коленях, руки в замке за головой, 1 - сведение локтей перед собой, 2 – разведение локтей, прогиб назад, соединение лопаток,
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 27. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки

- Гиперэкстензия: Лежа на животе, поднять руки и плечи. Руки согнуты в локтях, при подъеме соединить лопатки

- Супермен: и.п. – на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднять руки, плечи и ноги, 2 – и.п.

- Супермен с чередованием: и.п. – на животе, руки и ноги прямые, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- и.п. – упор лежа на коленях, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- становая тяга с лентой-эспандером
- наклоны вперед на прямых ногах с лентой-эспандером: и.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, встать на один край резиновой петли, другой перекинуть за шею, туловище согнуть в пояснице и держать параллельно полу, руками взяться за ленту. На выдохе плавно с прямой спиной разогнуть туловище до прямого положения. На вдохе опуститься в исходное положение.

Занятие 28. Упражнения для всего тела

- отжимания в позе ребенка: и.п. – сидя на коленях, руки в упоре, 1 – согнуть руки, свести лопатки, коснуться подбородком пола, 2 – и.п.\
- отжимания «кобра»: и.п. – упор лежа на коленях, 1 – согнуть руки, 2 – выпрямить руки прогнуться, 3 – согнуть руки, 4 – и.п.
- отжимания из «позы ребенка»
- медвежья ходьба на месте
- «тихий берпи», 1 - упор присев, 2 - шагом упор лежа, 3 - шагом упор присев, 4 - поднять руки и встать на носки.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 29. Упражнения для стопы и голени.

- поднимания на носки, тоже с лентой-эспандером;

- ходьба на носках
- ходьба на внутренне
- сидя, круговые движения стопой
- перекатный шаг с пятки на носок

Занятие 30. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- стоя, круговые вращения бедра во внутрь и наружу
- махи ногами вперед, назад, в стороны
- упражнение «бабочка»
- из положения выпада, выпрямить ноги в динамике
- сидя, руки в упоре сзади, попеременное поднимание прямых ног

Занятие 31. Упражнения для ног.

- приседания, то же с лентой-эспандером
- боковые выпады
- ягодичный мост
- односторонняя румынская становая тяга с собственным весом, то же с лентой-эспандером
- упражнение «стульчик»
- выпрыгивания из положения упор присев, то же, но с поворотом на 180 градусов
- приседания с прыжком

Занятие 32. Ходьба и бег.

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с за хлестом голени
- приставные шаги
- ходьба «гусиным шагом»
- бег на прямых ногах
- выталкивания

Занятие 33. Прыжки

- прыжки на скакалке
- прыжки с места в длину
- прыжки на одной ноге
- выпады со сменой ног в прыжке
- упражнение «Джампинг Джекс»: 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вверху
- прыжки с коленей на ноги

Физические упражнения на развитие гибкости

Занятие 34. Упражнения на растягивание мышц запястья

Упражнение целесообразно выполнять после игровой сессии, для наилучшего растяжения и расслабления или в заключительной части занятия.

- растяжка разгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, согнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка сгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, разогнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка верхней трапеции (мышц шеи): рука на голове, наклонить голову в сторону, тянуть ухо к плечу, удерживать 30 секунд
- растяжка большого пальца: схватить большой палец, тянуть вниз и назад, удерживать 30 секунд
- червеобразное растяжение: поднять руку, разогнуть локоть, пальцы согнуты, кисть прямая, другой рукой взять пальцы и тянуть назад, удерживать 30 секунд
- межкостное растяжение: поднять руку, выпрямить локоть, разогнуть запястье пальцы прямые, пальцами другой руки отодвинуть указательный палец, указательный и средний, мизинец, удерживать 30 секунд

Занятие 35. Упражнения на растягивание

- растягивание боковых мышц шеи – и.п. – стойка, голову наклонить к правому плечу, правую руку положите на левый висок, левую вытянуть вдоль тела. Медленно наклонять голову к плечу, растягивая мышцы шеи. То же с другой
- растягивание задних мышц шеи – и.п. – стойка, руки на затылке одна сверху другой наклонить голову вниз, медленно растягивая мышцы задней поверхности шеи под весом рук.
- растягивание дельтовидной мышцы – и.п. – стойка, правая рука вдоль груди, левая ладонь на локоть правой руки. Медленно, нажимая на локоть, тянуть правую руку влево, удерживая руку параллельно полу. То же с другой
- растягивание трицепса – и.п. – стойка, правый локоть заведен за голову, ладонь вдоль лопаток. Взять левой рукой правый локоть и потянуть как можно ближе к уху, правая кисть максимально близко к лопаткам
- растягивание мышц спины:
 - и.п. -стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Наклониться вперед, сцепить руки в замке под коленями, потянуться вперед, максимально округляя спину.

- и.п. – стойка на коленях, ноги на ширине плеч, на носках, ладони на полу.

Медленно поднимать таз, следя за тем, чтобы ладони и стопы располагались по единой линии. Немного согнуть колени, выпрямляя и вытягивая полностью спину

- и.п. - лежа на животе, руки согнуты в упоре лежа. Ноги вытянуты и расслаблены.

Выпрямляя руки, поднять верх корпуса и зафиксировать положение.

- сидя на коленях, сделать вдох, а на выдохе наклоните туловище вперед, одновременно вытягивая руки вдоль.

- и.п. - лежа на спине, прижать колени к животу, обхватить голени ладонями и прижать голову к самим коленям. Удерживать положение.

- и.п. – лежа на спине, вытягивать туловище, создавая небольшой прогиб в спине. Дополнительно тянуть руки и ноги вдоль в продольном положении.

- Растягивание передней поверхности ног – и.п. - стоя на левой ноге. Носок и колено левой ноги обращены строго вперед. Для сохранения равновесия можете опереться рукой о стену. Согнуть правую ногу в колене. Крепко взяться рукой за стопу и плавно подтягивать пятку к ягодицам, изменяя угол в локте руки, удерживающей ногу до растяжения

- Растягивание задней поверхности ног – и.п. – стоя, правая нога на расстоянии 30-60 см от левой. Выпрямить правую ногу, левую согнуть в колене, наклониться к правому колену. Левая рука тянется к правой стопе.

- Растягивание мышц разгибателей и ротаторов тазобедренного сустава – и.п.- лежа на спине, согнуть правую ногу, левую положить на правую. Взять двумя руками правую ногу и тянуть на себя.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы)
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для компьютерного спорта и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ(СС)-1 (СФП) – 70 часа

В системе подготовки киберспортсменов специальные упражнения применяются как основные для решения узких двигательных задач, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Упражнения проводятся в комплексе и затрагивают сразу несколько специальных физических качеств требуемых киберспортсмену.

Физические упражнения на развитие координационных способностей.

Занятие 36. Упражнения на развитие мелкой моторики

- сжимания и разжимания теннисного мяча всей кистью;
- сжатие и разжатие теннисного мяча большим и указательным пальцем;
- сжимания и разжимания теннисного мяча большим, указательным, безымянным пальцами и мизинцем;
- подкидывание и ловля теннисного мяча снизу;
- подкидывание и ловля теннисного мяча сверху;
- перекидывания теннисного мяча из одной руки в другую;
- подкидывание и ловля мяча сверху со сменной пальцев;
- волна пальцами.

Занятие 37. Упражнение на произвольное мышечное расслабление

Упражнения обеспечивают активное восстановление после нагрузок, упражнения можно сочетать с психологической релаксацией для снятия эмоционального напряжения. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энерготраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движений и т.д.

- встряхивание конечностей (рук и ног) с изменением частоты и амплитуды, можно выполнять в положении стоя, сидя и лежа
- покачивания и прокручивания расслабленных рук
- раскачивание расслабленной ноги с большой амплитудой, можно выполнять стоя на одной ноге с опорой на ноги
- одновременное сокращение определенной группы мышц и расслабление другой

- расслабленный бег трусой короткими частыми шагами со встряхиванием рук
- быстрый переход от сокращения некоторых групп мышц к их полному расслаблению

Занятие 38. Упражнения на развитие ритмичности

Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. С развитием ритмических способностей в компьютерном спорте у киберспортсменов будет развиваться чувство легкости, движения перестанут быть скованными, повысится уровень игры, например, ритмичное перемещение пальцев на клавиатуре вызывает чувство легкости, то есть приложение меньших усилий при достижении высокого результата в игре.

- последовательные прыжки на заданное расстояние (0,5 м и 1,5 м); прыжковая дистанция размечена линиями;
- махи рук вперед в сочетании с ходьбой с увеличением темпа движений от низкого до высокого;
- последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с увеличением темпа от низкого до среднего;
- бег на 20 м вперед и назад с изменением темпа в каждой попытке;
- три шага назад и вперед с последовательным изменением темпа;

Физические упражнения на развитие выносливости

Занятие 39. Развитие общей выносливости

- тренировка в зоне анаэробного порога (2-я зона) – выполняется в средней интенсивности на пульсе 140-170, 3х8 мин, отдых – 3 мин; 6х3 мин, отдых – 1 мин;
- смешанная аэробно-анаэробная выносливость (3-я зона) – выполняется в высокой интенсивности на пульсе 160-180, 4х4 мин, отдых – 3 мин; 6-8х2минб отдых – 2 мин; 8-10х 40 с, отдых 40 – с; 10х20 с, отдых – 20 с.

Занятие 40. Развитие статической выносливости

- удержание положения «упор лежа» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «стульчик» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «ласточка» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «уголок» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

Занятие 41. Развитие координационной выносливости

Для развития координационной выносливости выполняются упражнения на координационной лесенке с общей продолжительностью комплекса 30 минут.

- Пример комплекса на координационной лесенке:

1. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки)

2. Бег с высоким подниманием бедра, шаг в каждую клетку

3. По два шага в клетку с правой ноги. То же с левой.

4. По три шага в клетку

5. Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

6. По два шага в клетку, левым боком. То же правым боком

7. Прыжки на одной ноге в каждую клетку на правой. То же на левой

8. Два в клетку, два в клетку, один назад в клетку

9. Два в клетку, один с поднятием бедра в клетку

10. По два в клетку с высоким подниманием бедра

11. Упор лежа, левым боком руками в клетку. То же правым боком

12. На одной ноге через клетку

13. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два шага до конца

14. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

15. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки

16. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два в клетку

- прыжки на скакалке с использованием интервального метода 40\20, 40\40, 1\1, 2\1

Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств

Занятие 42. Упражнения на развития быстроты реакции

- **развитие быстроты реакции выбора:**

- Стоя глаза закрыты. По сигналу открыть глаза, найти мяч и добежать до него. То же, но с двумя мячами. То же, но с тремя мячами.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним об стену. То же с двумя.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним.

- **развитие быстроты реакции на движущийся объект:**

- Теннисный мяч. Кинуть мяч вверх, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. Кинуть мяч об пол вверх, поворот на 360 градусов, поймать мяч
- Теннисный мяч. В парах. Один держит мяч двумя пальцами чуть ниже уровня груди. Отпускает мяч. Второй ловит мяч.

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мячей друг другу на расстоянии 10–20 метров

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мяча друг другу на расстоянии 10–20 метров. Один кидает в разные стороны, другой ловит. Смена

- развитие быстроты реакции на сигнал:

- Бег по прямой в среднем темпе, по сигналу резко развернуть и побежать обратно

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сказать противоположную команду в слух, сигнал: рука вниз – присед, сказать противоположную команду в слух

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед, сигнал: рука в правую сторону – прыжок на правую ногу, сигнал: рука в левую сторону – прыжок на левую ногу

- игра «Обмани реакцию» - Занимающиеся встают в круг, тот у кого мяч, должен сделать вид, что кидает мяч человеку или кинуть мяч человеку, если кидающий сделал вид и не кинул мяч, а человек среагировал, то тот, кто среагировал выбывает из круга. Игра продолжается пока не останется один игрок.

Занятие 43. Упражнения для совершенствования быстроты движений

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- упражнения с теннисными мячами
- упражнения на координационной лесенке

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координационные способности, выносливость);
- технически правильно выполнять упражнения.

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ УТ(СС)-1 – 93 часа

Технический прием – это двигательное действие, которое характеризуется использованием систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой). Технический прием в киберспорте может решать определенные игровые задачи. Например, обеспечивать быстрое перемещение по игровой карте, или наносить удар по противнику.

Занятие 44. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой

После освоения техники добивания без помехи, занимающийся переходит на освоение добивания с помехой, так как в соревновательной игре, всегда приходится стоять против 1-2, а иногда даже против 3 героев, которые будут мешать добивать крипов. Для освоения данной техники используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon и режим игры lasthit training – задача игрока добить как можно больше крипов за 10 минут, против вражеского героя. Также используется игра 1 на 1 друг против друга, где главным условием выступает добивание крипов, при этом бить другого героя и применять на него способности нельзя, закрепляется данная техника уже в обычных и соревновательных (рейтинговых) играх.

Стоит отметить, что каждый герой в игре имеет свою скорость атаки, а также скорость полета снаряда (герои дальнего боя), что вносит усложнение или облегчение в добивании крипов на том или ином герое.

Занятие 45. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция.

Полноценная техника владения компьютерной мышью включает в себя 3 компонента: точность, скорость и реакция. Реакция является основным аспектом в компьютерном спорте, поэтому и в технике владения компьютерной мышью есть данный аспект.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru, а также на кастомной карте игры Dota 2 training polygon – aim challenge

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru

Упражнения на точность:

- Exact Aiming
- EA Survival
- Специальная координация

Упражнения на точность и скорость:

- FA Double
- FA Triple
- FA Multi
- Accurate Quickness
- Тренировка aim
- AQR
- Mass Click

Занятие 46. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.

Помимо мыши в игре задействована и клавиатура. Каждый игрок подстраивает клавиши под себя, следует назначить клавиши на способности, на курьера, на героя, на подконтрольные группы, на предметы и клавиши коммуникации.

Варианты применения способностей и предметов:

1. Обычное применение – нажать на клавишу способности, навести курсор на цель, нажать ЛКМ
2. Быстрое применение – навести курсор на цель и нажать клавишу
3. Быстрое применение на нажатие или отпускание – нажать на способность или предмет, навестись и отпустить зажатую клавишу

Каждый из данных способов индивидуален, зачастую игроки играют либо полностью на быстром применении, либо смешивают обычное применение и быстрое, реже только на обычном.

Каждый вариант можно подстроить отдельно под героя или под предмет.

Как и технике владения компьютерной мышью здесь важны скорость, точность и реакция. Точность попадания по клавише, скорость прожатия клавиш, реакция – успеет ли игрок нажать на клавишу при внезапной атаке противника.

Для тренировки данной техники используется:

- кастомная карта в игре Dota 2 – pure reflex, где игроки сражаются между собой, применяя различные способности, способности у всех одинаковы, побеждает тот, кто совершил больше всех игровых убийств.
- на сайте Cyberten.ru: мелкая моторика и моторная асимметрия

Занятие 47. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.

Взаимодействие с мини-картой является важным аспектом, чтобы следить за происходящим в игре. Находясь в одной части карты, начинающие игроки часто следят только за своим героем и держат камеру только на нем, что не позволяет им увидеть полной картины игры или проследить за перемещениями противника. Умение взаимодействовать с мини-картой и прокликивать ее и вражеских героев, поможет не только собрать больше игровой информации, но и подготовить игрока к неожиданным нападениям со стороны противника или заранее уйти из опасной части карты.

Для тренировки используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon – map aim и игровая практика по схеме кликнул на карту, собрал информацию - вернул камеру клавишей на героя

Занятие 48. Техника управления несколькими юнитами

Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами. Для тренировки используется игра на кастомной карте Chen's training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.

Обучающие должны знать:

- какие клавиши назначены на способности и предметы;
- за что отвечают кнопки мыши и колесико мыши.

Уметь:

- держать линию крипов на одном месте;
- применять способности и предметы;
- точно и быстро перемещать курсор мыши;
- нажимать клавиши, не глядя на клавиатуру;
- настраивать и использовать подконтрольные группы.

V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ УТ(СС)-1 – 30 часов

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психофизиологические качества.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта киберспортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Занятие 49. Упражнения на развитие психофизиологических качеств

В психологической подготовке киберспортсменов также используются специальные упражнения, направленные на развитие психофизиологических качеств, к таким качествам относятся: восприятие, скорость мышления, переключение внимания, скорость реакции, реакция на движущийся объект, зрительная память и концентрация внимания.

Упражнения выполняются на сайте Syberten.ru с одноименными названиями:

- Скорость мышления – задача не сталкиваться с шестиугольником, который с каждым разом двигается все быстрее
- Восприятие – смотря на точку, появляются два числа, задача выбрать большее число
- Переключение внимания – на поле размером 4x4 найти все числа по порядку от 1 до 16, можно менять размер поля на большее или меньшее
- Скорость реакции – быстро нажать на квадрат после смены цвета
- РДО (реакция на движущийся объект) – остановить стрелку ровно на желтой отметке
- Зрительная память – найти все синие шары, на поле появляются и двигаются зеленые и синие шары, надо запомнить, где находятся синие шары и когда шары станут белыми, кликнуть на те шары, которые были синими

- Концентрация внимания – упражнение сделано на основе методики «Кольца Ландольта», где за отведенное время нужно найти как можно больше колец с разрывом в определенном месте.

Занятие 50. Общая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, ментальный видеотренинг.

VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ УТ-1– 142 часов

Тактическая подготовка в киберспортивной дисциплине «Боевая арена: Dota 2»



Рис. Виды тактики в командных дисциплинах компьютерного спорта

Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерном спорте происходит одновременно. Каждая тактическая задача соподчинена основной тактической задаче на матч и как правило зависит уровня игры противника и от соревновательной обстановки матча. Первую часть киберспортивного матча разделяют на две стадии: а) борьба в неопределенных позициях и б) борьба в определенных позициях. Вторую часть киберспортивного матча можно условно назвать «завершением игры». Как правило, наиболее сложной является первая стадия первой части киберспортивного матча, именно здесь команды и игроки стараются максимально реализовать подготовленные тактические приемы. Все технические приемы в цифровой среде в нападении и в защите относятся к средствам ведения игры. К методам ведения игры относят такие понятия как стиль: (агрессивный, комбинированный, пассивный), темп (быстрый, средний, медленный) и ритм (рациональный, нерациональный, стабильный, вариативный). Тактическая система игры – это организованный способ ведения борьбы, с распределением функций между игроками одной команды в защите и нападении в различных фазах игры, в соответствии с игровым амплуа.

При тактической подготовке в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» особое внимание следует уделять: индивидуальной тактике, которая обуславливается выбором тех или иных технических приемов в соответствии с текущей ситуацией, групповой тактике – решающей локальную задачу двумя и более игроками одновременно. И командной тактике - управляющей игрой в целом. Эффективное соотношение каждого типа тактической подготовки в системе многолетней подготовки киберспортсменов в настоящее время не определено.

Задачи тактической подготовки:

- Обучить целесообразному выбору технических приемов, в соответствии с текущей игровой обстановкой.
- Развивать антиципацию, оперативное мышление, творческие способности, пространственное мышление.
- Обучить взаимодействию с товарищами по команде, в рамках решения определенных тактических задач.
- Сформировать способность быстро переключаться с одной тактической системы игры на другую, в зависимости от игровой ситуации.

Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры

Началом игры считается промежуток времени с 0 до 1 на игровом таймере. В течении этого времени игроки занимают позиции на карте для выполнения таких действий как: взятие руны богатства, сделать первое убийство на сопернике, расставить варды незаметно для противника.

В групповых действиях могут участвовать герои 3,4,5 позиции, герои 3,4, 5 и 2 позиции, реже 4,5 и 1 позиции, цель групповых действий захватить руну богатства противника и сделать первое убийство

Командные действия всегда направлены на то, чтобы сделать первое убийство команды противника.

Индивидуальные действия 1 позиции – ожидание начала игры под T1, 2 позиции – стопинг крипов, 4 и 5 позиция – расставляют варды.

Занятие 52. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры

Ранней игрой считается промежуток времени с 10 до 20 минуты. В это время саппорты и хардлайнеры начинают устраивать драки на различных линиях, либо ломают первые башни. Основные же позиции (кэрри и мидер) продолжают фарм на линии, либо переходят в лес и на эншентов. В зависимости от стадии лайнинга мидер может подключаться в драки своей команды.

Занятие 53. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры

Серединой игры считается промежуток времени с 20 до 35 минуты. На этой стадии все роли начинают активно участвовать в игре. Здесь необходимо как можно чаще устраивать драки и после победы переходить пушить (ломать) здания. Если все проходит удачно, то команда может забрать Рошана, ещё раз убить всех противников и сломать трон. Если же команда проигрывает, то начинается игра от защиты (в этот промежуток времени керри старается дофармить нужные предметы, а остальные игроки отпущивают линии).

Занятие 54. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры

Поздней игрой считается промежуток времени с 35 до 55 минуты и больше. На этой стадии доминирующая команда старается закончить игру и постоянно предпринимает попытки зайти на ХГ (на вражескую базу). Проигрывающая команда обычно сидит на своей базе и отбивается от противников, а иногда устраивает вылазки, чтобы перевернуть исход матча в свою пользу.

Занятие 55. Тактика поздней игры (Late game)

Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить вместе и навязывать свою игру. Основные составляющие:

- сильный керри (1 позиция) с поздним пиком силы, быстрой скоростью фарма и возможностью сплитить.
- 4 героя, по своей силе могут равняться 5 вражеским героям, это герои с ранним пиком силы.
- весь фарм на карте – керри, все внимание – 4 остальным игрокам.
- как только керри нафармит ключевые предметы, он подключается к своей команде.

Данная тактика часто комбинируется с другими и похожа на тактику 4+1, где 4 героя сражаются, а 1 фармит или пушит, в таком случае таким героем может быть не только 1 позиция, но 2 или 3, реже 4.

Занятие 56. Тактика быстрого сноса (Fast Push)

Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону. Основные составляющие тактики быстрого сноса:

- персонажи с суммонами, персонаж танк и большое количество аур на команду
- игра должна завершиться до 30 минуты. Чем меньше времени требуется для победы, тем эффективнее тактика
- герои должны быть согласованы между собой, между персонажами должна быть синергия, четкое слаженное передвижение всей командой.
- большой урон по строениям, при этом соблюдается баланс между живучестью, броней и уроном.

Занятие 57. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)

Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения. Составляющие тактики:

- герои с быстрым перемещением по карте
- сильные в ранней игре персонажи способные сражаться, пока союзник ломает вражеские строения

Данная тактика также комбинируется вместе с 4+1.

Занятие 58. Тактика массового боя (Mass Fight)

Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями, наносящими много урона и большой областью действия. Составляющие тактики:

- 2 и больше героев с массовой способностью
- основной предмет Blink Dagger и предметы по области
- обязательный бан контер-героев

Занятие 59. Тактика гангов (Roaming)

Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии. Составляющие тактики:

- 1 или 2 героя роумера
- расстановка вардов для ганга

Занятие 60. Тактика силового прессинга (Pressure by force)

Основная идея этой тактики вращается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить. Составляющие тактики:

- плотные герои с силовым атрибутом
- покупка предметов на защиту и живучесть

Занятие 61. Тактика через контерпики

Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпилом. Расчет тактики на равную игру с перевесом на преимущество выбранных героев.

Занятие 62. Тактика через оборону базы и крипскип

Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (Т3). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд. Составляющие тактики:

- герои, которые могут защищать Т3 вышки и пушить другие линии;
- оборона базы в 5, либо в 4 + сплит-пуш или крип скип (убийство крипов на линии, которую пушит противник. Убивать нужно только вышедших крипов с вражеской базы).

Занятие 63. Тактика середины игры (Midgame)

Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений

после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных персонажей.

Занятие 64. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция вместе, игра в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Занятие 65. Игра 1 х 1 на героях 2 позиции.

Герои 2 позиции – мидер, оказывает наибольшее влияние в начале и середине игры. Мидер получает одиночный опыт и золото. Как только мидер достигает 6-го уровня, он может легко гангать другие линии и совершать быстрые убийства. Из-за его преимущества в уровне кривая мощности на его стороне, и он может доминировать на любой другой линии, если действия будут выполнены хорошо. Мидер похож на полу-керри, но он не может заменить позицию 1.

Задачи 2 позиции: играть агрессивно (если герой позволяет), не позволять вражескому мидеру доминировать над собой, достигнуть 6 уровня быстрее, добив больше крипов, чем противник. По достижению 6 уровня, оценить свою команду и реализовать килл-потенциал. Решить объединиться с командой или остаться фармить. Всегда сообщать о том, что вражеского мидера нет на линии, делать разумное зонирование, отпущивать волны крипов до критических окон времени: за 20 секунд до появления рун или, если ваш союзник хочет гангать, пушите меньше.

Отработка индивидуальных действий в игре 1 на 1 в режиме игры solo mid, на одинаковых героях, на разных героях с ближним типом атаки, на разных героях с дальним типом атаки, отработка равных матчапов, отработка неравных матчапов.

Занятие 66. Двусторонняя игра с заданием в режиме All pick

Игра 5 на 5 между занимающимися с индивидуальным заданием для каждого в зависимости от роли и типа выбранного героя. Акцентировать внимания на основных задачах для каждой роли.

Занятие 67. Командные действия. Игра 5 х 5 с заданием в режиме Sm

Игра 5 на 5 в обычном режиме, с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от роли и от выбранного героя.

Занятие 68. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция

вместе, игра в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Обучающиеся должны знать:

- основные тактики;
- отличия различных тактик;
- противодействие тактикам.

Обучающиеся должны уметь:

- реализовывать тактические действия определенных тактик;
- противодействовать тактикам;
- понимать и выполнять основные тактические приемы.

**VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГРУПП УТ(СС)-1 – 24 часов**

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок матчей, турнирная сетка, протоколы и пр.)

**VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
ДЛЯ ГРУПП УТ(СС)-1 – 24 часов**

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию компьютерного спорта;
- правила дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ УТ(СС)-1 – 9 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом, в частности дисциплиной компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- формирование знаний, умений и навыков в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом и компьютерным спортом

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть тактическими и техническими основами дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники игры
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального, физического и технического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП и технике обучающиеся отделения сдают с сентября по декабрь на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

Таблица 4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ УТ-2, УТ-3															
Занятие 1. Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» на современном этапе	4	0,5	0,5			0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» в мире и в нашей стране. Достижения киберспортсменов России на мировой арене. Лидеры компьютерного спорта.
Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.	4	0,5	0,5	0,5	0,5						0,5	0,5	0,5	0,5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Требования к обучающимся в компьютерном зале. Организация обучающихся. Правила пользования девайсами. Подготовка рабочего места.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	4	0,5	0,5	0,5	0,5						0,5	0,5	0,5	0,5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	2	0,5	0,5							0,5	0,5			Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур
Занятие 6. Правила соревнований и судейство дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	4			0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	Основные правила игры, нарушения, порядок пиков\банов героев, количество игр в матче, роль судьи, поведение игроков
Занятие 7. Влияние физических упражнений на организм киберспортсмена	4	0,5	0,5	0,5	0,5			1	1					Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий в компьютерном спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.
Занятие 8. Планирование и контроль подготовки в компьютерном спорте	4	0,5	0,5	0,5	0,5			1	1					Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Самоконтроль в процессе занятий компьютерным

														спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.
Занятие 9. Киберспортивные соревнования.	4			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1					Киберспортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение киберспортивных соревнований для популяризации вида спорта. Киберспортивные соревнования как важнейшее средство роста мастерства киберспортсмена. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.
Занятие 10. Общая характеристика спортивной подготовки в компьютерном спорте	4			1		0,5	0,5	1					1	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Занятие 11. Основы драфта в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	6						1		1	1		1	2	Построение драфта в игре. Синергия героев. Пики и контрпики. Стратегия драфта. Потенциал и реализация драфта.
Занятие 12. Девайсы в компьютерном спорте	2					1				0,5	0,5			Основные девайсы в компьютерном спорте. Подбор девайсов. Подбор мыши по особенностям хвата и размеру ладони. Отличие игровых девайсов от стандартных. Выбор клавиатуры.
Занятие 13. Анализ и разбор реплеев своих, профессиональных игроков и команд в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	8			1			2	1	1			1	2	Анализ действий профессиональных команд, их индивидуальных, групповых и командных действия. Просмотр реплеев.
ИТОГО ЧАСОВ:	50	3	3	5	3	3	5	5	5	4	3	4	7	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ-2, УТ-3 (ОФП)														
Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей: Занятие 14. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 15. Упражнение на предплечья Занятие 16. Силовые упражнения для мышц рук Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 18. Упражнения для расслабления мышц рук.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 19. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 20. Различные виды планок.	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса

Занятие 21. Поднимание ног. Занятие 22. Боковые скручивания. Занятие 23. Упражнение для комплексной проработки пресса.														можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 24. Виды ходьбы. Занятие 25. Выпады. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 27. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки Занятие 28. Упражнения для всего тела	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 29. Упражнения для стопы и голени. Занятие 30. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 31. Упражнения для ног. Занятие 32. Ходьба и бег. Занятие 33. Прыжки	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие гибкости: Занятие 34. Упражнения на растягивание	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	Растягивание мышц запястья позволяет предупредить возникновение туннельного

мышц запястья Занятие 35. Упражнения на растягивание														синдрома, часто встречающегося в заболеваниях киберспортсменов. Упражнения на растягивание следует включать в разминку и заключительную часть тренировки. Вначале следует использовать упражнения для всего тела, затем упражнения для верхнего плечевого пояса, а затем для бедер и ног. Количество повторений зависит от возраста и варьируется для разных суставов.
ИТОГО ЧАСОВ:	112	10	10	10	10	10	10	6	6	10	10	10	10	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ-2, УТ-3 (СФИ)														
Физические упражнения на развитие координационных способностей: Занятие 36. Упражнения на развитие мелкой моторики Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление. Занятие 38. Упражнения на развитие ритмичности	31	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	3	2	В компьютерном спорте выделяются следующие координационные способности: мелкая моторика, ритмичность и способность мышц к произвольному расслаблению. Упражнения направлены на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног.
Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 39. Развитие общей выносливости Занятие 40. Развитие статической выносливости Занятие 41. Развитие координационной выносливости	32	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности

														физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 42. Упражнения на развитие быстроты реакции Занятие 43. Упражнения для совершенствования быстроты движений	32	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	В компьютерном спорте скоростные способности будут проявляться посредством быстроты реакции, как простой, так и сложной. Упражнения направлены на развитие способностей к быстрому реагированию на сигнал, способностей к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью и способностей к выполнению движений в максимальном темпе.
ИТОГО ЧАСОВ:	95	8	10	8	10	6	6	6	6	8	10	9	8	
IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ-2, УТ-3														
Занятие 44. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получает награду в золоте.
Занятие 45. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Для того чтобы получить превосходство над соперником, нужно первее навестись на его скин и раньше него нажать на Mouse1 в тот момент, когда курсор мыши находится точно на цели. Доли секунды решают успел ты отдать команду юниту или нет. Это зависит от того, насколько быстро и точно был перемещен курсор мыши. Тренировка на точность прицеливания: «Exact Aiming». На скорость и точность движения мышью: «Accurate Quickness», «AQR» На скорость движения мышью:

														«Flick Aiming». На реакцию нажатия: «Press Reaction». Training polygon – aim challenges
Занятие 46. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Взаимодействие клавиатуры и мыши при использовании направленных, ненаправленных и способностей области действия, настройка клавишей способностей
Занятие 47. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.	25	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	Для улучшения техники используется упражнение в самой игре на кастомной карте Training polygon – map aim Быстрота считывания информации по мини-карте и прокликивание героев, позволяет разработать тактику действий в настоящий момент, а также влияет на принятие решений
Занятие 48. Техника управления несколькими юнитами	25	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами. Для тренировки используется игра на кастомной карте Chen training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.
ИТОГО ЧАСОВ:	125	11	11	11	11	10	10	10	11	10	10	10	10	
V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ-2, УТ-3														
Занятие 49. Упражнения на развитие психофизиологических качеств	30	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	Тренировка направлена на развитие психофизиологических качеств, посредством выполнения упражнения на сайте Cyberten.ru
Занятие 50. Общая подготовка	24	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	1	5	Психологическая подготовка направлена на подготовку

														спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	54	3	3	5	4	3	5	6	6	5	3	3	8	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ-2, УТ-3														
Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры Занятие 52. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры Занятие 53. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры Занятие 54. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры	9	1	1	1	1				1	1	1	1	1	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий на различных стадиях игры
Занятие 55. Тактика поздней игры (Late game)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить вместе и навязывать свою игру
Занятие 56. Тактика быстрого сноса (Fast Push)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика

														актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону
Занятие 57. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения
Занятие 58. Тактика массового боя (Mass Fight)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями, наносящими много урона и большой областью действия.
Занятие 59. Тактика гангов (Roaming)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии.
Занятие 60. Тактика силового прессинга (Pressure by force)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Основная идея этой тактики вращается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить
Занятие 61. Тактика через контерпики	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпиком. Расчет тактики на равную игру с перевесом на

														преимущество выбранных героев.
Занятие 62. Тактика через оборону базы и крипскип	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (ТЗ). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд.
Занятие 63. Тактика середины игры (Midgame)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных персонажей.
Занятие 64. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).	9	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	Игра по различным сценариям, игра друг против друга на одной линии, на противоположных линиях, с заданием для каждого занимающегося.
Занятие 65. Игра 1 х 1 на героях 2 позиции.	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Практика игры на героях 2 позиции
Занятие 66. Двусторонняя игра в режиме All risk	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 67. Игра 5 х 5 с заданием в режиме См	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
ИТОГО ЧАСОВ:	126	14	14	14	14	14				14	14	14	14	

VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ-2, УТ-3														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов	31	3	3		3	4				6	6	6		
ИТОГО ЧАСОВ:	31	3	3	-	3	4	-	-	-	6	6	6	-	
VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП УТ-2, УТ-3														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения киберспортсменами знаний и навыков инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил компьютерного спорта.	31	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	3	2	
ИТОГО ЧАСОВ:	31	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	3	2	
IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ УТ-2, УТ-3														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	4					2			3			3	
ИТОГО ЧАСОВ:	12	4					2			3			3	
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	48	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	60	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 50 часов

Занятие 1. Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» на современном этапе

Содержание: Развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» в мире и в нашей стране. Достижения киберспортсменов России на мировой арене. Крупнейшие соревнования по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Обучающиеся должны знать:

- становление и развитие дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- сильнейших российских и зарубежных киберспортсменов по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- крупнейшие соревнования по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Уметь:

- рассказать поэтапно становление дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- рассказать о сильнейших российских киберспортсменах по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- перечислить крупные соревнования по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.

Содержание: Характеристика компьютерного и спортивного залов. Современные требования к оборудованию компьютерного зала и подсобным помещениям. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование компьютерного зала – характеристики компьютеров, девайсы, компьютерный стол и кресло. дорожки, стеллажи для хранения девайсов. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – футболка, шорты, штаны, кроссовки. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила техники безопасности при работе за ПК

- Перечень необходимого оборудования для работы с ПК.
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Используемые программы

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться браузером и программами.
- Пользоваться спортивным инвентарём
- Настраивать оборудование и выявлять технические неполадки в гарнитуре и девайсах.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях компьютерным спортом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму для занятий в спортивном зале
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности

Занятие 5. Личная и общественная гигиена. Режим тренировок и отдыха.

Питание и питье во время тренировок и соревнований. Гигиена сна.

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 6. Правила соревнований и судейство дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Основные правила игры, нарушения, количество игр в матче, поведение игроков. Судейская бригада: главный судья соревнований, старший судья, секретарь, матчевый судья, технический судья. Их роль в организации и проведении соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила игры;

- состав судейской коллегии и ее полномочия в компьютерном спорте;
- перечень разрешенных и (или) запрещенных действий спортсменов во время участия в соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь:

- провести судейство учебной игры.

Занятие 7. Влияние физических упражнений на организм киберспортсмена

Содержание: Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий в компьютерном спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Обучающиеся должны знать:

- причины утомления;
- виды восстановительных мероприятий.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свое состояние;
- предупреждать утомление;
- проводить восстановительные мероприятия.

Занятие 8. Планирование и контроль подготовки в компьютерном спорте

Содержание: Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Самоконтроль в процессе занятий компьютерным спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

Обучающиеся должны знать:

- виды планирования;
- нормативы по ОФП, СФП и технической подготовки;
- важность врачебного контроля

Уметь:

- вести контроль уровня подготовленности
- вести дневник самоконтроля
- составлять индивидуальный план подготовки

Занятие 9. Киберспортивные соревнования.

Содержание: Киберспортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение киберспортивных соревнований для популяризации вида спорта. Киберспортивные соревнования как важнейшее средство роста мастерства киберспортсмена. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Обучающиеся должны знать:

- системы проведения соревнований;
- требования к участникам соревнований;
- требования к месту проведения соревнований.

Уметь:

- составить положение соревнования;
- составлять заявку на участие в соревнованиях.

Занятие 10. Общая характеристика спортивной подготовки в компьютерном спорте

Содержание: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Обучающиеся должны знать:

- методы и средства спортивной тренировки;
- формы организации тренировки;
- взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

Уметь:

- применять средства и методы спортивной тренировки;
- проводить самостоятельные занятия.

Занятие 11. Основы драфта в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Содержание: Построение драфта в игре. Синергия героев. Пики и контрпики. Стратегия драфта. Потенциал и реализация драфта. Правильное разделение героев по ролям.

Обучающиеся должны знать:

- синергии героев между собой
- стадии драфта
- принципы построения драфта
- последовательность пиков и банов

Уметь:

- реализовывать потенциал драфта
- контерпикать вражеских героев

Занятие 12. Девайсы в компьютерном спорте

Содержание: Основные девайсы в компьютерном спорте. Подбор девайсов. Подбор мыши по особенностям хвата и размеру ладони. Отличие игровых девайсов от стандартных. Выбор клавиатуры.

Обучающиеся должны знать:

- какие девайсы используются в компьютерном спорте
- виды хвата компьютерной мыши
- виды клавиатур

Уметь:

- подбирать компьютерную мышь под свой вид хвата и размер ладони
- подбирать клавиатуру

Занятие 13. Анализ и разбор реплеев своих, профессиональных игроков и команд в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Реплей — это запись игры, которая уже сыграна. Просмотр реплея может быть полезной практикой для игроков всех уровней.

Просмотр реплея позволяет игроку оценить свои производительность и выявить ошибки, допущенные во время игры. Изучение ошибок, допущенных в прошлом, помогает лучше понимать, как действовать в будущем.

Просмотр реплеев игр профессиональных команд дает возможность узнать больше о стратегиях других игроков. Наблюдая за расстановкой героев и их действиями в различных ситуациях, можно научиться более эффективной игре, а также развить свои стратегические навыки.

Просмотр реплея помогает лучше понимать и анализировать игру в целом. Есть возможность увидеть какие герои были выбраны против и как хорошо они работали вместе, анализировать, какие различные тактики применяются для достижения победы.

Обучающиеся должны знать:

- на что обращать внимание во время просмотра реплея

- что такое реплеи и как его посмотреть

Уметь:

- включать реплеи в клиенте игры
- применять полученные знания в своих играх
- записывать ошибки и делать выводы после каждого просмотра

**II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ
УТ(СС)-2, УТ-3 (ОФП) – 112 часа**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

В компьютерном спорте целесообразно развивать такие качества, как выносливость, скоростные и двигательно-координационные способности, при этом гибкость и сила являются не маловажными способностями во всестороннем развитии киберспортсмена. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей.

Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 14. Упражнения для пальцев и кисти

- растяжка пальцевых мышц (указательный и средний пальцы) на обе руки: рука прямая перед собой, кисть опущена вниз. Другой рукой взять указательный и средний пальцы. Тянуть на себя;
- упражнение «открытый тоннель» на обе руки: Рука согнута в предплечье, большой палец и мизинец открыты, остальные согнуты. Внутренняя сторона предплечья другой рукой давить на большой палец и мизинец;
- упражнение 3 пальца назад: Рука согнута в предплечье, другой рукой взять три пальца и тянуть вниз;

- отрицательные разгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута. Другой рукой опустить кисть до 90 градусов. Кисть держать прямой;
 - отрицательные сгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута ладонью вверх. Другой рукой сгибать кисть;
 - отрицательные разгибания и сгибания пальцев;
 - «Волна пальцами»: Руки вместе согнуты в предплечьях, кисти наружу.
- Поочередно согнуть все пальцы и выпрямить 2-3-4-5-5-4-3-2.

Занятие 15. Упражнения на предплечья

- «Червеобразное растяжение»: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Другой рукой накрыть фаланги и тянуть их назад. Кисть не сгибать;
- «Восьмерка»: Руки согнуты в предплечьях, кисти смотрят вперед ладонями вверх. 1 – кисти внутрь, 2 – на себя, 3 – от себя ладонями вверх, 4 – кисти наружу, 5 – на себя, 6 – от себя;
- «Замок»: Руки согнуты в предплечьях, пальцы сцеплены в замок. Тянуть пальцы в свою сторону. Соппротивление\отдых;
- Активация мускулов: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Пальцами другой руки тянуть фаланги вниз, а фалангами тянуться вверх.

Занятие 16. Силовые упражнения для мышц рук

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание одной руки из-за головы с лентой-эспандером
- передвижения в планке;
- планка с перекатами теннисного мяча;
- разгибание кистей с лентой-эспандером;
- сгибание рук с лентой-эспандером.

Занятие 17. Упражнения для укрепления плечевых суставов

- Жим ленты-эспандера вверх перед собой;
- Подъем рук перед собой с лентой-эспандером;
- Подъем рук в сторону с лентой эспандером;
- Тяга ленты-эспандера к подбородку.
- «Шраги» с лентой-эспандером;
- Отведение прямой руки назад с лентой-эспандером.

Занятие 18. Упражнения для расслабления мышц рук

- массаж внутренней стороны предплечья: предплечье лежит внутренней стороной вверх, второй рукой внешней стороной предплечья провести давящим движением;

- массаж внешней стороны предплечья: предплечье лежит внешней стороной вверх, второй рукой внутренней стороной предплечья провести давящим движением;
- вращения кистей внутрь и наружу;
- сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- упражнение крест на крест: правую руку вытянуть перед собой, перевести по одной плоскости в противоположную сторону, разместить на уровне груди. Обхватить левой рукой у локтя, притянуть ближе к телу.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 19. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- скручивания на пресс: максимальное сокращении пресса за счет скручивания внутрь - грудная клетка стремиться приблизиться к нижней части живота.
- удержание уголка
- лежа на спине, ноги вверх, коснуться прямыми руками носков ног, ноги не сгибать.
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вперед, поднять плечи с пола и тянуться руками вперед, между ног
- удержание положения лежа на спине ноги врозь, руки вверх за головой, плечи оторваны от пола

Занятие 20. Различные виды планок

- планка на локтях
- планка на прямых руках
- боковая планка: лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко.
- планка левая рука и правая нога подняты, тоже с другой рукой и ногой
- планка на локтях с попеременным отрывом ног от пола

Занятие 21. Поднимание ног.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине;
- упражнение «ножницы», лежа на спине, оторвать ноги и плечи, делать перекрестные движения «ножницы» ногами;
- удержание ног на весу в положении лежа на спине, ноги и плечи приподняты.

Занятие 22. Боковые скручивания.

- упражнение «Велосипед»: Лежа на полу (поясница плотно прижата), ноги вытянуты и находятся в воздухе. Заложите руки за голову, затем приподнимите верхнюю часть корпуса и подтяните правое колено к себе. Тянитесь к нему левым локтем, ощущая работу пресса и избегая давления руками на голову.

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- наклоны корпуса в стороны с лентой-эспандером: две ноги на резиновую ленту при этом правая нога должна быть внутри. Наклонитесь вбок и левой рукой взять за конец ленты. Он должен быть на уровне коленного сустава. Выпрямлять корпус, в конечном положении зафиксировать его и медленно вернуться в начальное положение;
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, боковые скручивания коснуться рукой пятки одноименной ноги;
- стоя, руки за головой, локти в стороны, боковые скручивания с подниманием одноименной ноги, локтем коснуться колена.

Занятие 23. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног (встречная складка);
- упражнение «Скалолаз»;
- удержание уголка;
- упражнение «русские скручивания»;
- обратные скручивания, в начале движения ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом, а в коленях — полностью. Затем колени подтягиваются к голове, а таз отрывается от пола.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов

и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 24. Виды ходьбы.

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 25. Выпады.

- выпады на месте: Большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- боковые выпады;
- выпады с лентой эспандером;
- выпады с прыжком.

Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- упражнение «Кошка»: и.п. –упор лежа на коленях, на выдохе округлить спину, вытолкнуть лопатки максимально вверх и втянуть грудную клетку. На вдохе прогнуться в поясничном отделе, направляя макушку к копчику, и раскрыть грудную клетку;

- подтягивание колена к животу: Лежа на спине, согнуть ногу и подтянуть колено к груди. При выполнении этого простого упражнения очень хорошо растягиваются поясничные мышцы и уменьшаются болевые спазмы.

- вокруг света лежа на спине: и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки внизу, ладонями наружу. 1- поднять руки вверх, 2 – и.п.

- разведение рук по трем направлениям;
- и.п. – сидя на коленях, руки в замке за головой, 1 - сведение локтей перед собой, 2 – разведение локтей, прогиб назад, соединение лопаток,
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 27. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки

- Гиперэкстензия: Лежа на животе, поднять руки и плечи. Руки согнуты в локтях, при подъеме соединить лопатки

- Супермен: и.п. – на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднять руки, плечи и ноги, 2 – и.п.

- Супермен с чередованием: и.п. – на животе, руки и ноги прямые, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- и.п. – упор лежа на коленях, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- становая тяга с лентой-эспандером
- наклоны вперед на прямых ногах с лентой-эспандером: и.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, встать на один край резиновой петли, другой перекинуть за шею, туловище согнуть в пояснице и держать параллельно полу, руками взяться за ленту. На выдохе плавно с прямой спиной разогнуть туловище до прямого положения. На вдохе опуститься в исходное положение.

Занятие 28. Упражнения для всего тела

- отжимания в позе ребенка: и.п. – сидя на коленях, руки в упоре, 1 – согнуть руки, свести лопатки, коснуться подбородком пола, 2 – и.п.\
- отжимания «кобра»: и.п. – упор лежа на коленях, 1 – согнуть руки, 2 – выпрямить руки прогнуться, 3 – согнуть руки, 4 – и.п.
- отжимания из «позы ребенка»
- медвежья ходьба на месте
- «тихий берпи», 1 - упор присев, 2 - шагом упор лежа, 3 - шагом упор присев, 4 - поднять руки и встать на носки.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 29. Упражнения для стопы и голени.

- поднимания на носки, тоже с лентой-эспандером;

- ходьба на носках
- ходьба на внутренне
- сидя, круговые движения стопой
- перекатный шаг с пятки на носок

Занятие 30. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- стоя, круговые вращения бедра во внутрь и наружу
- махи ногами вперед, назад, в стороны
- упражнение «бабочка»
- из положения выпада, выпрямить ноги в динамике
- сидя, руки в упоре сзади, попеременное поднятие прямых ног

Занятие 31. Упражнения для ног.

- приседания, то же с лентой-эспандером
- боковые выпады
- ягодичный мост
- односторонняя румынская становая тяга с собственным весом, то же с лентой-эспандером
- упражнение «стульчик»
- выпрыгивания из положения упор присев, то же, но с поворотом на 180 градусов
- приседания с прыжком

Занятие 32. Ходьба и бег.

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с за хлестом голени
- приставные шаги
- ходьба «гусиным шагом»
- бег на прямых ногах
- выталкивания

Занятие 33. Прыжки

- прыжки на скакалке
- прыжки с места в длину
- прыжки на одной ноге
- выпады со сменой ног в прыжке
- упражнение «Джампинг Джекс»: 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вверху
- прыжки с коленей на ноги

Занятие 34. Упражнения на растягивание мышц запястья

Упражнение целесообразно выполнять после игровой сессии, для наилучшего растяжения и расслабления или в заключительной части занятия.

- растяжка разгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, согнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка сгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, разогнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка верхней трапеции (мышц шеи): рука на голове, наклонить голову в сторону, тянуть ухо к плечу, удерживать 30 секунд
- растяжка большого пальца: схватить большой палец, тянуть вниз и назад, удерживать 30 секунд
- червеобразное растяжение: поднять руку, разогнуть локоть, пальцы согнуты, кисть прямая, другой рукой взять пальцы и тянуть назад, удерживать 30 секунд
- межкостное растяжение: поднять руку, выпрямить локоть, разогнуть запястье пальцы прямые, пальцами другой руки отодвинуть указательный палец, указательный и средний, мизинец, удерживать 30 секунд

Занятие 35. Упражнения на растягивание

- растягивание боковых мышц шеи – и.п – стойка, голову наклонить к правому плечу, правую руку положите на левый висок, левую вытянуть вдоль тела. Медленно наклонять голову к плечу, растягивая мышцы шеи. То же с другой
- растягивание задних мышц шеи – и.п. – стойка, руки на затылке одна сверху другой наклонить голову вниз, медленно растягивая мышцы задней поверхности шеи под весом рук.
- растягивание дельтовидной мышцы – и.п. – стойка, правая рука вдоль груди, левая ладонь на локоть правой руки. Медленно, нажимая на локоть, тянуть правую руку влево, удерживая руку параллельно полу. То же с другой
- растягивание трицепса – и.п. – стойка, правый локоть заведен за голову, ладонь вдоль лопаток. Взять левой рукой правый локоть и потянуть как можно ближе к уху, правая кисть максимально близко к лопаткам
- растягивание мышц спины:
 - и.п. -стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Наклониться вперед, сцепить руки в замке под коленями, потянуться вперед, максимально округляя спину.

- и.п. – стойка на коленях, ноги на ширине плеч, на носках, ладони на полу.

Медленно поднимать таз, следя за тем, чтобы ладони и стопы располагались по единой линии. Немного согнуть колени, выпрямляя и вытягивая полностью спину

- и.п. - лежа на животе, руки согнуты в упоре лежа. Ноги вытянуты и расслаблены.

Выпрямляя руки, поднять верх корпуса и зафиксировать положение.

- сидя на коленях, сделать вдох, а на выдохе наклоните туловище вперед, одновременно вытягивая руки вдоль.

- и.п. - лежа на спине, прижать колени к животу, обхватить голени ладонями и прижать голову к самим коленям. Удерживать положение.

- и.п. – лежа на спине, вытягивать туловище, создавая небольшой прогиб в спине. Дополнительно тянуть руки и ноги вдоль в продольном положении.

- Растягивание передней поверхности ног – и.п. - стоя на левой ноге. Носок и колено левой ноги обращены строго вперед. Для сохранения равновесия можете опереться рукой о стену. Согнуть правую ногу в колене. Крепко взяться рукой за стопу и плавно подтягивать пятку к ягодицам, изменяя угол в локте руки, удерживающей ногу до растяжения

- Растягивание задней поверхности ног – и.п. – стоя, правая нога на расстоянии 30-60 см от левой. Выпрямить правую ногу, левую согнуть в колене, наклониться к правому колену. Левая рука тянется к правой стопе.

- Растягивание мышц разгибателей и ротаторов тазобедренного сустава – и.п.- лежа на спине, согнуть правую ногу, левую положить на правую. Взять двумя руками правую ногу и тянуть на себя.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы)
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для компьютерного спорта и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 (СФП) – 95 часа

В системе подготовки киберспортсменов специальные упражнения применяются как основные для решения узких двигательных задач, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Упражнения проводятся в комплексе и затрагивают сразу несколько специальных физических качеств требуемых киберспортсмену.

Физические упражнения на развитие координационных способностей.

Занятие 36. Упражнения на развитие мелкой моторики

- сжимания и разжимания теннисного мяча всей кистью;
- сжатие и разжатие теннисного мяча большим и указательным пальцем;
- сжимания и разжимания теннисного мяча большим, указательным, безымянным пальцами и мизинцем;
- подкидывание и ловля теннисного мяча снизу;
- подкидывание и ловля теннисного мяча сверху;
- перекидывания теннисного мяча из одной руки в другую;
- подкидывание и ловля мяча сверху со сменной пальцев;
- волна пальцами.

Занятие 37. Упражнение на произвольное мышечное расслабление

Упражнения обеспечивают активное восстановление после нагрузок, упражнения можно сочетать с психологической релаксацией для снятия эмоционального напряжения. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энерготраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движений и т.д.

- встряхивание конечностей (рук и ног) с изменением частоты и амплитуды, можно выполнять в положении стоя, сидя и лежа
- покачивания и прокручивания расслабленных рук
- раскачивание расслабленной ноги с большой амплитудой, можно выполнять стоя на одной ноге с опорой на ноги
- одновременное сокращение определенной группы мышц и расслабление другой

- расслабленный бег трусой короткими частыми шагами со встряхиванием рук
- быстрый переход от сокращения некоторых групп мышц к их полному расслаблению

Занятие 38. Упражнения на развитие ритмичности

Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. С развитием ритмических способностей в компьютерном спорте у киберспортсменов будет развиваться чувство легкости, движения перестанут быть скованными, повысится уровень игры, например, ритмичное перемещение пальцев на клавиатуре вызывает чувство легкости, то есть приложение меньших усилий при достижении высокого результата в игре.

- последовательные прыжки на заданное расстояние (0,5 м и 1,5 м); прыжковая дистанция размечена линиями;
- махи рук вперед в сочетании с ходьбой с увеличением темпа движений от низкого до высокого;
- последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с увеличением темпа от низкого до среднего;
- бег на 20 м вперед и назад с изменением темпа в каждой попытке;
- три шага назад и вперед с последовательным изменением темпа;

Физические упражнения на развитие выносливости

Занятие 39. Развитие общей выносливости

- тренировка в зоне анаэробного порога (2-я зона) – выполняется в средней интенсивности на пульсе 140-170, 3х8 мин, отдых – 3 мин; 6х3 мин, отдых – 1 мин;
- смешанная аэробно-анаэробная выносливость (3-я зона) – выполняется в высокой интенсивности на пульсе 160-180, 4х4 мин, отдых – 3 мин; 6-8х2минб отдых – 2 мин; 8-10х 40 с, отдых 40 – с; 10х20 с, отдых – 20 с.

Занятие 40. Развитие статической выносливости

- удержание положения «упор лежа» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «стульчик» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «ласточка» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «уголок» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

Занятие 41. Развитие координационной выносливости

Для развития координационной выносливости выполняются упражнения на координационной лесенке с общей продолжительностью комплекса 30 минут.

- Пример комплекса на координационной лесенке:

1. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки)

2. Бег с высоким подниманием бедра, шаг в каждую клетку

3. По два шага в клетку с правой ноги. То же с левой.

4. По три шага в клетку

5. Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

6. По два шага в клетку, левым боком. То же правым боком

7. Прыжки на одной ноге в каждую клетку на правой. То же на левой

8. Два в клетку, два в клетку, один назад в клетку

9. Два в клетку, один с поднятием бедра в клетку

10. По два в клетку с высоким подниманием бедра

11. Упор лежа, левым боком руками в клетку. То же правым боком

12. На одной ноге через клетку

13. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два шага до конца

14. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

15. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки

16. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два в клетку

- прыжки на скакалке с использованием интервального метода 40\20, 40\40, 1\1, 2\1

Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств

Занятие 42. Упражнения на развития быстроты реакции

- **развитие быстроты реакции выбора:**

- Стоя глаза закрыты. По сигналу открыть глаза, найти мяч и добежать до него. То же, но с двумя мячами. То же, но с тремя мячами.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним об стену. То же с двумя.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним.

- **развитие быстроты реакции на движущийся объект:**

- Теннисный мяч. Кинуть мяч вверх, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. Кинуть мяч об пол вверх, поворот на 360 градусов, поймать мяч
- Теннисный мяч. В парах. Один держит мяч двумя пальцами чуть ниже уровня груди. Отпускает мяч. Второй ловит мяч.

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мячей друг другу на расстоянии 10–20 метров

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мяча друг другу на расстоянии 10–20 метров. Один кидает в разные стороны, другой ловит. Смена

- развитие быстроты реакции на сигнал:

- Бег по прямой в среднем темпе, по сигналу резко развернуть и побежать обратно

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сказать противоположную команду в слух, сигнал: рука вниз – присед, сказать противоположную команду в слух

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед, сигнал: рука в правую сторону – прыжок на правую ногу, сигнал: рука в левую сторону – прыжок на левую ногу

- игра «Обмани реакцию» - Занимающиеся встают в круг, тот у кого мяч, должен сделать вид, что кидает мяч человеку или кинуть мяч человеку, если кидающий сделал вид и не кинул мяч, а человек среагировал, то тот, кто среагировал выбывает из круга. Игра продолжается пока не останется один игрок.

Занятие 43. Упражнения для совершенствования быстроты движений

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- упражнения с теннисными мячами
- упражнения на координационной лесенке

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координационные способности, выносливость);
- технически правильно выполнять упражнения.

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 125 часа

Технический прием – это двигательное действие, которое характеризуется использованием систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой). Технический прием в киберспорте может решать определенные игровые задачи. Например, обеспечивать быстрое перемещение по игровой карте, или наносить удар по противнику.

Занятие 44. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой

После освоения техники добивания без помехи, занимающийся переходит на освоение добивания с помехой, так как в соревновательной игре, всегда приходится стоять против 1-2, а иногда даже против 3 героев, которые будут мешать добивать крипов. Для освоения данной техники используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon и режим игры lasthit training – задача игрока добить как можно больше крипов за 10 минут, против вражеского героя. Также используется игра 1 на 1 друг против друга, где главным условием выступает добивание крипов, при этом бить другого героя и применять на него способности нельзя, закрепляется данная техника уже в обычных и соревновательных (рейтинговых) играх.

Стоит отметить, что каждый герой в игре имеет свою скорость атаки, а также скорость полета снаряда (герои дальнего боя), что вносит усложнение или облегчение в добивании крипов на том или ином герое.

Занятие 45. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция.

Полноценная техника владения компьютерной мышью включает в себя 3 компонента: точность, скорость и реакция. Реакция является основным аспектом в компьютерном спорте, поэтому и в технике владения компьютерной мышью есть данный аспект.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru, а также на кастомной карте игры Dota 2 training polygon – aim challenge

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru

Упражнения на точность:

- Exact Aiming
- EA Survival
- Специальная координация

Упражнения на точность и скорость:

- FA Double
- FA Triple
- FA Multi
- Accurate Quickness
- Тренировка aim
- AQR
- Mass Click

Занятие 46. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.

Помимо мыши в игре задействована и клавиатура. Каждый игрок подстраивает клавиши под себя, следует назначить клавиши на способности, на курьера, на героя, на подконтрольные группы, на предметы и клавиши коммуникации.

Варианты применения способностей и предметов:

1. Обычное применение – нажать на клавишу способности, навести курсор на цель, нажать ЛКМ
2. Быстрое применение – навести курсор на цель и нажать клавишу
3. Быстрое применение на нажатие или отпускание – нажать на способность или предмет, навестись и отпустить зажатую клавишу

Каждый из данных способов индивидуален, зачастую игроки играют либо полностью на быстром применении, либо смешивают обычное применение и быстрое, реже только на обычном.

Каждый вариант можно подстроить отдельно под героя или под предмет.

Как и технике владения компьютерной мышью здесь важны скорость, точность и реакция. Точность попадания по клавише, скорость прожатия клавиш, реакция – успеет ли игрок нажать на клавишу при внезапной атаке противника.

Для тренировки данной техники используется:

- кастомная карта в игре Dota 2 – pure reflex, где игроки сражаются между собой, применяя различные способности, способности у всех одинаковы, побеждает тот, кто совершил больше всех игровых убийств.
- на сайте Cyberten.ru: мелкая моторика и моторная асимметрия

Занятие 47. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.

Взаимодействие с мини-картой является важным аспектом, чтобы следить за происходящим в игре. Находясь в одной части карты, начинающие игроки часто следят только за своим героем и держат камеру только на нем, что не позволяет им увидеть полной картины игры или проследить за перемещениями противника. Умение взаимодействовать с мини-картой и прокликивать ее и вражеских героев, поможет не только собрать больше игровой информации, но и подготовить игрока к неожиданным нападениям со стороны противника или заранее уйти из опасной части карты.

Для тренировки используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon – map aim и игровая практика по схеме кликнул на карту, собрал информацию - вернул камеру клавишей на героя

Занятие 48. Техника управления несколькими юнитами

Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами. Для тренировки используется игра на кастомной карте Chen's training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.

Обучающие должны знать:

- какие клавиши назначены на способности и предметы;
- за что отвечают кнопки мыши и колесико мыши.

Уметь:

- держать линию крипов на одном месте;
- применять способности и предметы;
- точно и быстро перемещать курсор мыши;
- нажимать клавиши, не глядя на клавиатуру;
- настраивать и использовать подконтрольные группы.

V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 54 часа

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психофизиологические качества.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта киберспортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Занятие 49. Упражнения на развитие психофизиологических качеств

В психологической подготовке киберспортсменов также используются специальные упражнения, направленные на развитие психофизиологических качеств, к таким качествам относятся: восприятие, скорость мышления, переключение внимания, скорость реакции, реакция на движущийся объект, зрительная память и концентрация внимания.

Упражнения выполняются на сайте Syberten.ru с одноименными названиями:

- Скорость мышления – задача не сталкиваться с шестиугольником, который с каждым разом двигается все быстрее
- Восприятие – смотря на точку, появляются два числа, задача выбрать большее число
- Переключение внимания – на поле размером 4x4 найти все числа по порядку от 1 до 16, можно менять размер поля на большее или меньшее
- Скорость реакции – быстро нажать на квадрат после смены цвета
- РДО (реакция на движущийся объект) – остановить стрелку ровно на желтой отметке
- Зрительная память – найти все синие шары, на поле появляются и двигаются зеленые и синие шары, надо запомнить, где находятся синие шары и когда шары станут белыми, кликнуть на те шары, которые были синими

- Концентрация внимания – упражнение сделано на основе методики «Кольца Ландольта», где за отведенное время нужно найти как можно больше колец с разрывом в определенном месте.

Занятие 50. Общая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, ментальный видеотренинг.

VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ УТ-2, УТ-3 – 126 часов

Тактическая подготовка в киберспортивной дисциплине «Боевая арена: Dota 2»



Рис. Виды тактики в командных дисциплинах компьютерного спорта

Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерном спорте происходит одновременно. Каждая тактическая задача соподчинена основной тактической задаче на матч и как правило зависит уровня игры противника и от соревновательной обстановки матча. Первую часть киберспортивного матча разделяют на две стадии: а) борьба в неопределенных позициях и б) борьба в определенных позициях. Вторую часть киберспортивного матча можно условно назвать «завершением игры». Как правило, наиболее сложной является первая стадия первой части киберспортивного матча, именно здесь команды и игроки стараются максимально реализовать подготовленные тактические приемы. Все технические приемы в цифровой среде в нападении и в защите относятся к средствам ведения игры. К методам ведения игры относят такие понятия как стиль: (агрессивный, комбинированный, пассивный), темп (быстрый, средний, медленный) и ритм (рациональный, нерациональный, стабильный, вариативный). Тактическая система игры – это организованный способ ведения борьбы, с распределением функций между игроками одной команды в защите и нападении в различных фазах игры, в соответствии с игровым амплуа.

При тактической подготовке в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» особое внимание следует уделять: индивидуальной тактике, которая обуславливается выбором тех или иных технических приемов в соответствии с текущей ситуацией, групповой тактике – решающей локальную задачу двумя и более игроками одновременно. И командной тактике - управляющей игрой в целом. Эффективное соотношение каждого типа тактической подготовки в системе многолетней подготовки киберспортсменов в настоящее время не определено.

Задачи тактической подготовки:

- Обучить целесообразному выбору технических приемов, в соответствии с текущей игровой обстановкой.
- Развивать антиципацию, оперативное мышление, творческие способности, пространственное мышление.
- Обучить взаимодействию с товарищами по команде, в рамках решения определенных тактических задач.
- Сформировать способность быстро переключаться с одной тактической системы игры на другую, в зависимости от игровой ситуации.

Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры

Началом игры считается промежуток времени с 0 до 1 на игровом таймере. В течении этого времени игроки занимают позиции на карте для выполнения таких действий как: взятие руны богатства, сделать первое убийство на сопернике, расставить варды незаметно для противника.

В групповых действиях могут участвовать герои 3,4,5 позиции, герои 3,4, 5 и 2 позиции, реже 4,5 и 1 позиции, цель групповых действий захватить руны богатства противника и сделать первое убийство

Командные действия всегда направлены на то, чтобы сделать первое убийство команды противника.

Индивидуальные действия 1 позиции – ожидание начала игры под T1, 2 позиции – стопинг крипов, 4 и 5 позиция – расставляют варды.

Занятие 52. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры

Ранней игрой считается промежуток времени с 10 до 20 минуты. В это время саппорты и хардлайнеры начинают устраивать драки на различных линиях, либо ломают первые башни. Основные же позиции (кэрри и мидер) продолжают фарм на линии, либо переходят в лес и на эншентов. В зависимости от стадии лайнинга мидер может подключаться в драки своей команды.

Занятие 53. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры

Серединой игры считается промежуток времени с 20 до 35 минуты. На этой стадии все роли начинают активно участвовать в игре. Здесь необходимо как можно чаще устраивать драки и после победы переходить пушить (ломать) здания. Если все проходит удачно, то команда может забрать Рошана, ещё раз убить всех противников и сломать трон. Если же команда проигрывает, то начинается игра от защиты (в этот промежуток времени керри старается дофармить нужные предметы, а остальные игроки отпущивают линии).

Занятие 54. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры

Поздней игрой считается промежуток времени с 35 до 55 минуты и больше. На этой стадии доминирующая команда старается закончить игру и постоянно предпринимает попытки зайти на ХГ (на вражескую базу). Проигрывающая команда обычно сидит на своей базе и отбивается от противников, а иногда устраивает вылазки, чтобы перевернуть исход матча в свою пользу.

Занятие 55. Тактика поздней игры (Late game)

Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить вместе и навязывать свою игру. Основные составляющие:

- сильный керри (1 позиция) с поздним пиком силы, быстрой скоростью фарма и возможностью сплитить.
- 4 героя, по своей силе могут равняться 5 вражеским героям, это герои с ранним пиком силы.
- весь фарм на карте – керри, все внимание – 4 остальным игрокам.
- как только керри нафармит ключевые предметы, он подключается к своей команде.

Данная тактика часто комбинируется с другими и похожа на тактику 4+1, где 4 героя сражаются, а 1 фармит или пушит, в таком случае таким героем может быть не только 1 позиция, но 2 или 3, реже 4.

Занятие 56. Тактика быстрого сноса (Fast Push)

Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону. Основные составляющие тактики быстрого сноса:

- персонажи с суммонами, персонаж танк и большое количество аур на команду
- игра должна завершиться до 30 минуты. Чем меньше времени требуется для победы, тем эффективнее тактика
- герои должны быть согласованы между собой, между персонажами должна быть синергия, четкое слаженное передвижение всей командой.
- большой урон по строениям, при этом соблюдается баланс между живучестью, броней и уроном.

Занятие 57. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)

Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения. Составляющие тактики:

- герои с быстрым перемещением по карте
- сильные в ранней игре персонажи способные сражаться, пока союзник ломает вражеские строения

Данная тактика также комбинируется вместе с 4+1.

Занятие 58. Тактика массового боя (Mass Fight)

Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями, наносящими много урона и большой областью действия. Составляющие тактики:

- 2 и больше героев с массовой способностью
- основной предмет Blink Dagger и предметы по области
- обязательный бан контер-героев

Занятие 59. Тактика гангов (Roaming)

Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии. Составляющие тактики:

- 1 или 2 героя роумера
- расстановка вардов для ганга

Занятие 60. Тактика силового прессинга (Pressure by force)

Основная идея этой тактики вращается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить. Составляющие тактики:

- плотные герои с силовым атрибутом
- покупка предметов на защиту и живучесть

Занятие 61. Тактика через контерпики

Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпилом. Расчет тактики на равную игру с перевесом на преимущество выбранных героев.

Занятие 62. Тактика через оборону базы и крипскип

Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (Т3). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд. Составляющие тактики:

- герои, которые могут защищать Т3 вышки и пушить другие линии;
- оборона базы в 5, либо в 4 + сплит-пуш или крип скип (убийство крипов на линии, которую пушит противник. Убивать нужно только вышедших крипов с вражеской базы).

Занятие 63. Тактика середины игры (Midgame)

Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений

после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных персонажей.

Занятие 64. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция вместе, игра в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Занятие 65. Игра 1 х 1 на героях 2 позиции.

Герои 2 позиции – мидер, оказывает наибольшее влияние в начале и середине игры. Мидер получает одиночный опыт и золото. Как только мидер достигает 6-го уровня, он может легко гангать другие линии и совершать быстрые убийства. Из-за его преимущества в уровне кривая мощности на его стороне, и он может доминировать на любой другой линии, если действия будут выполнены хорошо. Мидер похож на полу-керри, но он не может заменить позицию 1.

Задачи 2 позиции: играть агрессивно (если герой позволяет), не позволять вражескому мидеру доминировать над собой, достигнуть 6 уровня быстрее, добив больше крипов, чем противник. По достижению 6 уровня, оценить свою команду и реализовать килл-потенциал. Решить объединиться с командой или остаться фармить. Всегда сообщать о том, что вражеского мидера нет на линии, делать разумное зонирование, отпущивать волны крипов до критических окон времени: за 20 секунд до появления рун или, если ваш союзник хочет гангать, пушите меньше.

Отработка индивидуальных действий в игре 1 на 1 в режиме игры solo mid, на одинаковых героях, на разных героях с ближним типом атаки, на разных героях с дальним типом атаки, отработка равных матчапов, отработка неравных матчапов.

Занятие 66. Двусторонняя игра с заданием в режиме All pick

Игра 5 на 5 между занимающимися с индивидуальным заданием для каждого в зависимости от роли и типа выбранного героя. Акцентировать внимания на основных задачах для каждой роли.

Занятие 67. Командные действия. Игра 5 х 5 с заданием в режиме Sm

Игра 5 на 5 в обычном режиме, с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от роли и от выбранного героя.

Занятие 68. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция

вместе, игра в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Обучающиеся должны знать:

- основные тактики;
- отличия различных тактик;
- противодействие тактикам.

Обучающиеся должны уметь:

- реализовывать тактические действия определенных тактик;
- противодействовать тактикам;
- понимать и выполнять основные тактические приемы.

**VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГРУПП УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 31 часа**

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок матчей, турнирная сетка, протоколы и пр.)

**VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
ДЛЯ ГРУПП УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 31 часов**

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию компьютерного спорта;
- правила дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 12 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом, в частности дисциплиной компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
 - формирование знаний, умений и навыков в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья.
- Обучающиеся должны:
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом и компьютерным спортом

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть тактическими и техническими основами дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники игры
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального, физического и технического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП и технике обучающиеся отделения сдают с сентября по декабрь на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе)

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) на 20__ год по компьютерному спорту

Баллы	Нормативы ОФП						Нормативы СФП			
	Бег на 30 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)		Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Не более 5,4	Не более 5,7	Не менее +6	Не менее +8	Не менее 40	Не менее 35	Не более 0,205	Не более 0,215	Не менее 205	Не менее 195
2	Не более 5,1	Не более 5,5	Не менее +7	Не менее +9	Не менее 45	Не менее 40	Не более 0,200	Не более 0,210	Не менее 210	Не менее 200
3	Не более 4,9	Не более 5,2	Не менее +8	Не менее +10	Не менее 50	Не менее 45	Не более 0,195	Не более 0,205	Не менее 215	Не менее 205

Переводной балл - от 5 и выше. При наборе в группы начальной подготовки зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта.

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для группы учебно-тренировочного этапа 1 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

Для группы учебно-тренировочного этапа 2 и 3 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

6. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020 – 176 с.
7. Косьмина Елена Алексеевна СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022.
8. Косьмина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте: монография / Е.А. Косьмина, Ю.М. Макаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2022. — 184 с.
9. Косьмина, Е.А. Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт): учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура». Ч. 1 / Е.А. Косьмина, И.В. Космин, С.Б. Муравьев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 87 с.
10. Никитушкин, В.Г., Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. -М.: Спорт, 2018. -320 с.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «30» декабря 2025 года
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по дисциплине компьютерного спорта
«Боевая арена: Dota 2»**

на 20__ - 20__ учебный год

**для обучающихся учебно-тренировочной группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства (ССМ)**

**Составитель: тренер-преподаватель
Курач Ксения Игоревна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.....	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	
V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	
VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....	
VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	
IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ	
КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	
МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	
ЛИТЕРАТУРА	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки киберспортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 14.07.2025 № 554.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей киберспортсмена.

Цель программы:

Создание фундамента специальной подготовленности и формирование устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства, разносторонняя физическая подготовка и совершенствование технико-тактических навыков в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2», организация многолетней подготовки киберспортсменов высокого класса; Отбор перспективных киберспортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых и координационных качеств посредством упражнений специализированного и общего характера в спортивном зале.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых технических приемов в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка;
6. Развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
7. Развитие координационной выносливости.

По окончании годичного цикла тренировок киберспортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по компьютерному спорту.

Рабочая программа рассчитана на 1248 часов подготовки (табл.1). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 1

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	содержание		%	Кол- во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	общая физическая подготовка		15	187	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
2.	специальная физическая подготовка		16	200	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	техническая подготовка		14	175	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		30	374	8	6	8	8	6	6	8	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	8	6	6
5.	Инструкторская, судейская практика		5	62	1	1	1		2	1		1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
6.	Психологическая подготовка		10	125	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3
7.	Участие в спортивных соревнованиях		10	125	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	50		6							6					6							6					6
			100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	общая физическая подготовка		4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	
2.	специальная физическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3.	техническая подготовка		4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
4.	Тактическая, теоретическая,		6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	6	6	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8	8	
5.	Инструкторская, судейская практика		2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2		2	1	
6.	Психологическая подготовка		3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	
7.	Участие в спортивных соревнованиях		1	3	1	3	1	4	3	3	4	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6							4															4		
			24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Таблица 2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ ССМ														
Занятие 1. Результаты профессионально сезона по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	3		0,5			0,5				1	0,5		0,5	Обсуждение результатов игрового сезона. Выделить лидером среди команд. Лучшие игроки сезона.
Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.	2	0,5					0,5			0,5			0,5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Требования к обучающимся в компьютерном зале. Организация обучающихся. Правила пользования девайсами. Подготовка рабочего места.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	2	0,5					0,5			0,5			0,5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	2	0,5					0,5			0,5			0,5	Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных

														процедур
Занятие 6. Правила соревнований, их организация и проведение.	2		0,5			0,5					0,5	0,5		Правила и регламент проведения соревнований по компьютерному спорту. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по компьютерному спорту. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по компьютерному спорту, их цели и задачи. Виды дисциплин по компьютерному спорту, положение и программа соревнований.
Занятие 7. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.	2	0,5				0,5				0,5			0,5	Управление подготовкой киберспортсменов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана

														тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».
Занятие 8. Мета в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	20	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1,5	1,5	Метовые герои текущего обновления. Тир-лист героев на всех позициях. Метовые предметы.
Занятие 9. Аналитика статистики дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	20	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1,5	1,5	Работа с сайтами со статистикой. Аналитика геймплея профессиональных команд. Статистика выбора предметов, основанная на стиле игры и мнении профессиональных киберспортсменов.
Занятие 10. Экономика в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	20	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2,5	1,5	Система камбэка в игре. Удержание и потеря преимущества.
ИТОГО ЧАСОВ:	73	5	4	8	5	5	7	6	6	8	6	6	7	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (ОФП)														
Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей: Занятие 11. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 12. Упражнение на предплечья Занятие 13. Силовые упражнения	38	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять

<p>для мышц рук</p> <p>Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 15. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>														манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 17. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 18. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 19. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 20. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	38	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 21. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 22. Выпады.</p> <p>Занятие 23. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 24. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки</p> <p>Занятие 25. Упражнения для всего тела</p>	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p>	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые

Занятие 26. Упражнения для стопы и голени. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 28. Упражнения для ног. Занятие 29. Ходьба и бег. Занятие 30. Прыжки														участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие гибкости: Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц запястья Занятие 32. Упражнения на растягивание	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	Растягивание мышц запястья позволяет предупредить возникновение туннельного синдрома, часто встречающегося в заболеваниях киберспортсменов. Упражнения на растягивание следует включать в разминку и заключительную часть тренировки. Вначале следует использовать упражнения для всего тела, затем упражнения для верхнего плечевого пояса, а затем для бедер и ног. Количество повторений зависит от возраста и варьируется для разных суставов.
ИТОГО ЧАСОВ:	187	16	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (СФП)														
Физические упражнения на развитие координационных способностей: Занятие 33. Упражнения на развитие мелкой моторики Занятие 34. Произвольное мышечное расслабление. Занятие 35. Упражнения на развитие ритмичности	68	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	В компьютерном спорте выделяются следующие координационные способности: мелкая моторика, ритмичность и способность мышц к произвольному расслаблению. Упражнения направлены на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног.

Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 36. Развитие общей выносливости Занятие 37. Развитие статической выносливости Занятие 38. Развитие координационной выносливости	66	6	6	6	6	6	3	3	3	6	6	6	6	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 39. Упражнения на развитие быстроты реакции Занятие 40. Упражнения для совершенствования быстроты движений	66	6	6	6	6	6	3	3	3	6	6	6	6	В компьютерном спорте скоростные способности будут проявляться посредством быстроты реакции, как простой, так и сложной. Упражнения направлены на развитие способностей к быстрому реагированию на сигнал, способностей к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью и способностей к выполнению движений в максимальном темпе.
ИТОГО ЧАСОВ:	200	18	18	18	18	17	11	11	11	18	18	18	18	
IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ССМ														
Занятие 41. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой	35	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получает награду в золоте.
Занятие 42. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция	35	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	Для того чтобы получить превосходство над соперником,

														<p>нужно первее навестись на его скин и раньше него нажать на Mouse1 в тот момент, когда курсор мыши находится точно на цели.</p> <p>Доли секунды решают успел ты отдать команду юниту или нет. Это зависит от того, насколько быстро и точно был перемещен курсор мыши.</p> <p>Тренировка на точность прицеливания: «Exact Aiming».</p> <p>На скорость и точность движения мышью: «Accurate Quickness», «AQR»</p> <p>На скорость движения мышью: «Flick Aiming».</p> <p>На реакцию нажатия: «Press Reaction».</p> <p>Training polygon – aim challenges</p>
Занятие 43. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.	35	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	<p>Взаимодействие клавиатуры и мыши при использовании направленных, ненаправленных и способностей области действия, настройка клавишей способностей</p>
Занятие 44. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.	35	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	<p>Для улучшения техники используется упражнение в самой игре на кастомной карте Training polygon – map aim</p> <p>Быстрота считывания информации по мини-карте и прокликивание героев, позволяет разработать тактику действий в настоящий момент, а также влияет на принятие решений</p>
Занятие 45. Техника управления несколькими юнитами	35	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	<p>Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами.</p> <p>Для тренировки используется игра на</p>

														кастомной карте Chen training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.
ИТОГО ЧАСОВ:	175	15	15	15	15	15	9	9	9	15	15	15	15	
V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ССМ														
Занятие 46. Упражнения на развитие психофизиологических качеств	32	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	Тренировка направлена на развитие психофизиологических качеств, посредством выполнения упражнения на сайте Cyberten.ru
Занятие 47. Общая подготовка	32	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	Психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	64	6	6	6	6	6	4	2	4	6	6	6	6	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ССМ														

Занятие 48. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры Занятие 49. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры Занятие 50. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий на различных стадиях игры
Занятие 52. Тактика поздней игры (Late game)	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить вместе и навязывать свою игру
Занятие 53. Тактика быстрого сноса (Fast Push)	14	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону
Занятие 54. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)	14	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения
Занятие 55. Тактика массового боя (Mass Fight)	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями,

														наносящими много урона и большой областью действия.
Занятие 56. Тактика гангов (Roaming)	14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии.
Занятие 57. Тактика силового прессинга (Pressure by force)	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	Основная идея этой тактики вращается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить
Занятие 58. Тактика через контерпики	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпилом. Расчет тактики на равную игру с перевесом на преимущество выбранных героев.
Занятие 59. Тактика через оборону базы и крипскип	14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (Т3). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд.
Занятие 60. Тактика середины игры (Midgame)	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных

														персонажей.
Занятие 61. Комбинирование тактик в двусторонней игре	14	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	Реализация 2-3 тактик в одной игре на различных стадиях
Занятие 62. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).	14	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Игра по различным сценариям, игра друг против друга на одной линии, на противоположных линиях, с заданием для каждого занимающегося.
Занятие 63. Игра 1 х 1 на героях 2 позиции.	14	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	Практика игры на героях 2 позиции
Занятие 64. Двусторонняя игра в режиме All risk	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 65. Игра 5 х 5 с заданием в режиме Cm	14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
ИТОГО ЧАСОВ:	237	17	18	20	18	18	16	15	17	17	20	15	18	
VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов	125	10	15	10	15	10			15	10	15	10	15	
ИТОГО ЧАСОВ:	125	10	15	10	15	10	0	0	15	10	15	10	15	
VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП ССМ														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения киберспортсменами знаний и навыков	62	6	8	6	8	6			8	6	8	6	6	Киберспортсмены продолжают учиться наблюдать за техникой игры товарищей, фиксировать и объяснять

инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил компьютерного спорта.														ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки перед игровой сессией; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.
ИТОГО ЧАСОВ:	62	6	8	6	8	6			8	6	8	6	6	
IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ ССМ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	125	25			25			25		25			25	
ИТОГО ЧАСОВ:	125	25			25			25		25			25	
ВСЕГО ЧАСОВ:	1248	96	96	120	96	96	120	96	96	120	96	96	120	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ ССМ – 73 часа

Занятие 1. Результаты профессионально сезона по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Обсуждение результатов профессионального игрового сезона. Сильные и слабые команды сезона. Лучшие игроки сезона. Результаты российских киберспортсменов в профессиональном игровом сезоне.

Обучающиеся должны знать:

- результаты лиг и крупных турниров по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- мету турниров и DPC-лиг по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Уметь:

- называть лучших игроков на каждой позиции профессионального сезона по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- рассказать результатах российских киберспортсменов и команд по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;

Занятие 2. Правила поведения в тренировочном и компьютерном залах и пользование инвентарем.

Содержание: Характеристика компьютерного и спортивного залов. Современные требования к оборудованию компьютерного зала и подсобным помещениям. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование компьютерного зала – характеристики компьютеров, девайсы, компьютерный стол и кресло. дорожки, стеллажи для хранения девайсов. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – футболка, шорты, штаны, кроссовки. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила техники безопасности при работе за ПК
- Перечень необходимого оборудования для работы с ПК.
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Используемые программы

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться браузером и программами.

- Пользоваться спортивным инвентарём
- Настраивать оборудование и выявлять технические неполадки в гарнитуре и девайсах.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях компьютерным спортом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.

Содержание:

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму для занятий в спортивном зале
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности

Занятие 5. Личная и общественная гигиена. Режим тренировок и отдыха.

Питание и питье во время тренировок и соревнований. Гигиена сна.

Содержание: Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 6. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Правила и регламент проведения соревнований по компьютерному спорту. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по компьютерному спорту, их цели и задачи. Виды дисциплин по компьютерному спорту, положение и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о дисциплинах компьютерного спорта и характеристиках соревнований;
- рассказать о правила соревнований по компьютерному спорту.

Занятие 7. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание: Управление подготовкой киберспортсменов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Обучающиеся должны уметь:

- вести контроль уровня подготовленности
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях
- составлять индивидуальный план подготовки

Занятие 8. Мета в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Мета в Dota 2 – это определенные действия, которые используются большинством игроков для достижения победы в данный момент времени. Она распространяется как на использование определенных героев, так и на покупаемые предметы. Все, что игрок делает во время игры, может входить или не входить в мету.

Метовые герои текущего обновления. Тир-лист героев на всех позициях. Метовые предметы. Составление тир-листа героев.

Обучающиеся должны знать:

- текущую мету обновления;
- метовых и не метовых героев на всех позициях.

Уметь:

- ориентироваться в мете;
- составлять тир-лист героев по каждой позиции.

Занятие 9. Аналитика статистики дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Работа с сайтами со статистикой. Аналитика геймплея профессиональных команд. Статистика выбора предметов, основанная на стиле игры и мнении профессиональных киберспортсменов.

Обучающиеся должны знать:

- сайты со статистикой по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- стили игры различных профессиональных игроков.

Уметь:

- работать с сайтами со статистикой по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- собирать статистику по героям и предметам.

Занятие 10. Экономика в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Система камбэка в игре. Удержание и потеря преимущества. Экономика текущего обновления. Принципы построения экономики в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Обучающиеся должны знать:

- принципы построения экономики текущего обновления;
- принцип работы камбэк системы в игре.

Уметь:

- удерживать экономическое преимущество;
- наращивать экономическое преимущество;
- отыгрывать экономическое преимущество противника.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (ОФП) – 187 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

В компьютерном спорте целесообразно развивать такие качества, как выносливость, скоростные и двигательно-координационные способности, при этом гибкость и сила являются не маловажными способностями во всестороннем развитии киберспортсмена. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей.

Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 11. Упражнения для пальцев и кисти

- растяжка пальцевых мышц (указательный и средний пальцы) на обе руки: рука прямая перед собой, кисть опущена вниз. Другой рукой взять указательный и средний пальцы. Тянуть на себя;
- упражнение «открытый тоннель» на обе руки: Рука согнута в предплечье, большой палец и мизинец открыты, остальные согнуты. Внутренняя сторона предплечья другой рукой давить на большой палец и мизинец;
- упражнение 3 пальца назад: Рука согнута в предплечье, другой рукой взять три пальца и тянуть вниз;
- отрицательные разгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута. Другой рукой опустить кисть до 90 градусов. Кисть держать прямой;
- отрицательные сгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута ладонью вверх. Другой рукой сгибать кисть;

- отрицательные разгибания и сгибания пальцев;
- «Волна пальцами»: Руки вместе согнуты в предплечьях, кисти наружу.

Поочередно согнуть все пальцы и выпрямить 2-3-4-5-5-4-3-2.

Занятие 12. Упражнения на предплечья

- «Червеобразное растяжение»: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Другой рукой накрыть фаланги и тянуть их назад. Кисть не сгибать;
- «Восьмерка»: Руки согнуты в предплечьях, кисти смотрят вперед ладонями вверх. 1 – кисти внутрь, 2 – на себя, 3 – от себя ладонями вверх, 4 – кисти кнаружи, 5 – на себя, 6 – от себя;
- «Замок»: Руки согнуты в предплечьях, пальцы сцеплены в замок. Тянуть пальцы в свою сторону. Соппротивление\отдых;
- Активация мускулов: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Пальцами другой руки тянуть фаланги вниз, а фалангами тянуться вверх.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц рук

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание одной руки из-за головы с лентой-эспандером
- передвижения в планке;
- планка с перекатами теннисного мяча;
- разгибание кистей с лентой-эспандером;
- сгибание рук с лентой-эспандером.

Занятие 14. Упражнения для укрепления плечевых суставов

- Жим ленты-эспандера вверх перед собой;
- Подъем рук перед собой с лентой-эспандером;
- Подъем рук в сторону с лентой эспандером;
- Тяга ленты-эспандера к подбородку.
- «Шраги» с лентой-эспандером;
- Отведение прямой руки назад с лентой-эспандером.

Занятие 15. Упражнения для расслабления мышц рук

- массаж внутренней стороны предплечья: предплечье лежит внутренней стороной вверх, второй рукой внешней стороной предплечья провести давящим движением;
- массаж внешней стороны предплечья: предплечье лежит внешней стороной вверх, второй рукой внутренней стороной предплечья провести давящим движением;
- вращения кистей внутрь и наружу;
- сжатие и разжатие кистей в кулаки;

- упражнение крест на крест: правую руку вытянуть перед собой, перевести по одной плоскости в противоположную сторону, разместить на уровне груди. Обхватить левой рукой у локтя, притянуть ближе к телу.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- скручивания на пресс: максимальное сокращении пресса за счет скручивания внутрь - грудная клетка стремиться приблизиться к нижней части живота.

- удержание уголка

- лежа на спине, ноги вверх, коснуться прямыми руками носков ног, ноги не сгибать.

- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вперед, поднять плечи с пола и тянуться руками вперед, между ног

- удержание положения лежа на спине ноги врозь, руки вверх за головой, плечи оторваны от пола

Занятие 17. Различные виды планок

- планка на локтях

- планка на прямых руках

- боковая планка: лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко.

- планка левая рука и правая нога подняты, тоже с другой рукой и ногой

- планка на локтях с попеременным отрывом ног от пола

Занятие 18. Поднимание ног.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;

- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;

- подъем ног в висе на перекладине;

- упражнение «ножницы», лежа на спине, оторвать ноги и плечи, делать перекрестные движения «ножницы» ногами;

- удержание ног на весу в положении лежа на спине, ноги и плечи приподняты.

Занятие 19. Боковые скручивания.

- упражнение «Велосипед»: Лежа на полу (поясница плотно прижата), ноги вытянуты и находятся в воздухе. Заложите руки за голову, затем приподнимите верхнюю часть корпуса и подтяните правое колено к себе. Тянитесь к нему левым локтем, ощущая работу пресса и избегая давления руками на голову.

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;

- наклоны корпуса в стороны с лентой-эспандером: две ноги на резиновую ленту при этом правая нога должна быть внутри. Наклонитесь вбок и левой рукой взять за конец ленты. Он должен быть на уровне коленного сустава. Выпрямлять корпус, в конечном положении зафиксировать его и медленно вернуться в начальное положение;

- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, боковые скручивания коснуться рукой пятки одноименной ноги;

- стоя, руки за головой, локти в стороны, боковые скручивания с подниманием одноименной ноги, локтем коснуться колена.

Занятие 20. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- скрестные касания прямых ног;

- складка с подтягиванием ног (встречная складка);

- упражнение «Скалолаз»;

- удержание уголка;

- упражнение «русские скручивания»;

- обратные скручивания, в начале движения ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом, а в коленях — полностью. Затем колени подтягиваются к голове, а таз отрывается от пола.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 21. Виды ходьбы.

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 22. Выпады.

- выпады на месте: Большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- боковые выпады;
- выпады с лентой эспандером;
- выпады с прыжком.

Занятие 23. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- упражнение «Кошка»: и.п. –упор лежа на коленях, на выдохе округлить спину, вытолкнуть лопатки максимально вверх и втянуть грудную клетку. На вдохе прогнуться в поясничном отделе, направляя макушку к копчику, и раскрыть грудную клетку;

- подтягивание колена к животу: Лежа на спине, согнуть ногу и подтянуть колено к груди. При выполнении этого простого упражнения очень хорошо растягиваются поясничные мышцы и уменьшаются болевые спазмы.

- вокруг света лежа на спине: и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки внизу, ладонями наружу. 1- поднять руки вверх, 2 – и.п.

- разведение рук по трем направлениям;
- и.п. – сидя на коленях, руки в замке за головой, 1 - сведение локтей перед собой, 2 – разведение локтей, прогиб назад, соединение лопаток,
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 24. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки

- Гиперэкстензия: Лежа на животе, поднять руки и плечи. Руки согнуты в локтях, при подъеме соединить лопатки

- Супермен: и.п. – на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднять руки, плечи и ноги, 2 – и.п.

- Супермен с чередованием: и.п. – на животе, руки и ноги прямые, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.

- Супермен со сгибанием рук в локтях

- Супермен со сгибанием рук в локтях
- и.п. – упор лежа на коленях, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- становая тяга с лентой-эспандером
- наклоны вперед на прямых ногах с лентой-эспандером: и.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, встать на один край резиновой петли, другой перекинуть за шею, туловище согнуть в пояснице и держать параллельно полу, руками взяться за ленту. На выдохе плавно с прямой спиной разогнуть туловище до прямого положения. На вдохе опуститься в исходное положение.

Занятие 25. Упражнения для всего тела

- отжимания в позе ребенка: и.п. – сидя на коленях, руки в упоре, 1 – согнуть руки, свести лопатки, коснуться подбородком пола, 2 – и.п.\
- отжимания «кобра»: и.п. – упор лежа на коленях, 1 – согнуть руки, 2 – выпрямить руки прогнуться, 3 – согнуть руки, 4 – и.п.
- отжимания из «позы ребенка»
- медвежья ходьба на месте
- «тихий берпи», 1 - упор присев, 2 - шагом упор лежа, 3 - шагом упор присев, 4 - поднять руки и встать на носки.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 26. Упражнения для стопы и голени.

- поднимания на носки, тоже с лентой-эспандером;
- ходьба на носках
- ходьба на внутренне

- сидя, круговые движения стопой
- перекатный шаг с пятки на носок

Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- стоя, круговые вращения бедра во внутрь и наружу
- махи ногами вперед, назад, в стороны
- упражнение «бабочка»
- из положения выпада, выпрямить ноги в динамике
- сидя, руки в упоре сзади, попеременное поднимание прямых ног

Занятие 28. Упражнения для ног.

- приседания, то же с лентой-эспандером
- боковые выпады
- ягодичный мост
- односторонняя румынская становая тяга с собственным весом, то же с лентой-эспандером
- упражнение «стульчик»
- выпрыгивания из положения упор присев, то же, но с поворотом на 180 градусов
- приседания с прыжком

Занятие 29. Ходьба и бег.

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с за хлестом голени
- приставные шаги
- ходьба «гусиным шагом»
- бег на прямых ногах
- выталкивания

Занятие 30. Прыжки

- прыжки на скакалке
- прыжки с места в длину
- прыжки на одной ноге
- выпады со сменой ног в прыжке
- упражнение «Джампинг Джекс»: 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вверх
- прыжки с коленей на ноги

Физические упражнения на развитие гибкости

Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц запястья

Упражнение целесообразно выполнять после игровой сессии, для наилучшего растяжения и расслабления или в заключительной части занятия.

- растяжка разгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, согнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд

- растяжка сгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, разогнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд

- растяжка верхней трапеции (мышц шеи): рука на голове, наклонить голову в сторону, тянуть ухо к плечу, удерживать 30 секунд

- растяжка большого пальца: схватить большой палец, тянуть вниз и назад, удерживать 30 секунд

- червеобразное растяжение: поднять руку, разогнуть локоть, пальцы согнуты, кисть прямая, другой рукой взять пальцы и тянуть назад, удерживать 30 секунд

- межкостное растяжение: поднять руку, выпрямить локоть, разогнуть запястье пальцы прямые, пальцами другой руки отодвинуть указательный палец, указательный и средний, мизинец, удерживать 30 секунд

Занятие 32. Упражнения на растягивание

- растягивание боковых мышц шеи – и.п – стойка, голову наклонить к правому плечу, правую руку положите на левый висок, левую вытянуть вдоль тела. Медленно наклонять голову к плечу, растягивая мышцы шеи. То же с другой

- растягивание задних мышц шеи – и.п. – стойка, руки на затылке одна сверху другой наклонить голову вниз, медленно растягивая мышцы задней поверхности шеи под весом рук.

- растягивание дельтовидной мышцы – и.п. – стойка, правая рука вдоль груди, левая ладонь на локоть правой руки. Медленно, нажимая на локоть, тянуть правую руку влево, удерживая руку параллельно полу. То же с другой

- растягивание трицепса – и.п. – стойка, правый локоть заведен за голову, ладонь вдоль лопаток. Взять левой рукой правый локоть и потянуть как можно ближе к уху, правая кисть максимально близко к лопаткам

- растягивание мышц спины:

- и.п. -стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Наклониться вперед, сцепить руки в замке под коленями, потянуться вперед, максимально округляя спину.

- и.п. – стойка на коленях, ноги на ширине плеч, на носках, ладони на полу. Медленно поднимать таз, следя за тем, чтобы ладони и стопы располагались по единой линии. Немного согнуть колени, выпрямляя и вытягивая полностью спину
- и.п. - лежа на животе, руки согнуты в упоре лежа. Ноги вытянуты и расслаблены. Выпрямляя руки, поднять верх корпуса и зафиксировать положение.
- сидя на коленях, сделать вдох, а на выдохе наклоните туловище вперед, одновременно вытягивая руки вдоль.
- и.п. - лежа на спине, прижать колени к животу, обхватить голени ладонями и прижать голову к самим коленям. Удерживать положение.
- и.п. – лежа на спине, вытягивать туловище, создавая небольшой прогиб в спине. Дополнительно тянуть руки и ноги вдоль в продольном положении.
- Растягивание передней поверхности ног – и.п. - стоя на левой ноге. Носок и колено левой ноги обращены строго вперед. Для сохранения равновесия можете опереться рукой о стену. Согнуть правую ногу в колене. Крепко взяться рукой за стопу и плавно подтягивать пятку к ягодицам, изменяя угол в локте руки, удерживающей ногу до растяжения
- Растягивание задней поверхности ног – и.п. – стоя, правая нога на расстоянии 30-60 см от левой. Выпрямить правую ногу, левую согнуть в колене, наклониться к правому колену. Левая рука тянется к правой стопе.
- Растягивание мышц разгибателей и ротаторов тазобедренного сустава – и.п.- лежа на спине, согнуть правую ногу, левую положить на правую. Взять двумя руками правую ногу и тянуть на себя.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы)
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для компьютерного спорта и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (СФП) – 200 часа

В системе подготовки киберспортсменов специальные упражнения применяются как основные для решения узких двигательных задач, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Упражнения проводятся в комплексе и затрагивают сразу несколько специальных физических качеств требуемых киберспортсмену.

Физические упражнения на развитие координационных способностей.

Занятие 33. Упражнения на развитие мелкой моторики

- сжимания и разжимания теннисного мяча всей кистью;
- сжатие и разжатие теннисного мяча большим и указательным пальцем;
- сжимания и разжимания теннисного мяча большим, указательным, безымянным пальцами и мизинцем;
- подкидывание и ловля теннисного мяча снизу;
- подкидывание и ловля теннисного мяча сверху;
- перекидывания теннисного мяча из одной руки в другую;
- подкидывание и ловля мяча сверху со сменной пальцев;
- волна пальцами.

Занятие 34. Упражнение на произвольное мышечное расслабление

Упражнения обеспечивают активное восстановление после нагрузок, упражнения можно сочетать с психологической релаксацией для снятия эмоционального напряжения. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энерготраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движений и т.д.

- встряхивание конечностей (рук и ног) с изменением частоты и амплитуды, можно выполнять в положении стоя, сидя и лежа
- покачивания и прокручивания расслабленных рук
- раскачивание расслабленной ноги с большой амплитудой, можно выполнять стоя на одной ноге с опорой на ноги

- одновременное сокращение определенной группы мышц и расслабление другой
- расслабленный бег трусой короткими частыми шагами со встряхиванием рук
- быстрый переход от сокращения некоторых групп мышц к их полному расслаблению

Занятие 35. Упражнения на развитие ритмичности

Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. С развитием ритмических способностей в компьютерном спорте у киберспортсменов будет развиваться чувство легкости, движения перестанут быть скованными, повысится уровень игры, например, ритмичное перемещение пальцев на клавиатуре вызывает чувство легкости, то есть приложении меньших усилий при достижении высокого результата в игре.

- последовательные прыжки на заданное расстояние (0,5 м и 1,5 м); прыжковая дистанция размечена линиями;
- махи рук вперед в сочетании с ходьбой с увеличением темпа движений от низкого до высокого;
- последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с увеличением темпа от низкого до среднего;
- бег на 20 м вперед и назад с изменением темпа в каждой попытке;
- три шага назад и вперед с последовательным изменением темпа;

Физические упражнения на развитие выносливости

Занятие 36. Развитие общей выносливости

- тренировка в зоне анаэробного порога (2-я зона) – выполняется в средней интенсивности на пульсе 140-170, 3х8 мин, отдых – 3 мин; 6х3 мин, отдых – 1 мин;
- смешанная аэробно-анаэробная выносливость (3-я зона) – выполняется в высокой интенсивности на пульсе 160-180, 4х4 мин, отдых – 3 мин; 6-8х2минб отдых – 2 мин; 8-10х 40 с, отдых 40 – с; 10х20 с, отдых – 20 с.

Занятие 37. Развитие статической выносливости

- удержание положения «упор лежа» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «стульчик» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «ласточка» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

- удержание положения «уголок» - - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

Занятие 38. Развитие координационной выносливости

Для развития координационной выносливости выполняются упражнения на координационной лесенке с общей продолжительностью комплекса 30 минут.

- Пример комплекса на координационной лесенке:

1. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки)

2. Бег с высоким подниманием бедра, шаг в каждую клетку

3. По два шага в клетку с правой ноги. То же с левой.

4. По три шага в клетку

5. Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

6. По два шага в клетку, левым боком. То же правым боком

7. Прыжки на одной ноге в каждую клетку на правой. То же на левой

8. Два в клетку, два в клетку, один назад в клетку

9. Два в клетку, один с поднятием бедра в клетку

10. По два в клетку с высоким подниманием бедра

11. Упор лежа, левым боком руками в клетку. То же правым боком

12. На одной ноге через клетку

13. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два шага до конца

14. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

15. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки

16. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два в клетку

- прыжки на скакалке с использованием интервального метода 40\20, 40\40, 1\1, 2\1

Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств

Занятие 39. Упражнения на развития быстроты реакции

- развитие быстроты реакции выбора:

- Стоя глаза закрыты. По сигналу открыть глаза, найти мяч и добежать до него. То же, но с двумя мячами. То же, но с тремя мячами.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним об стену. То же с двумя.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним.

- развитие быстроты реакции на движущийся объект:

- Теннисный мяч. Кинуть мяч вверх, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. Кинуть мяч об пол вверх, поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. В парах. Один держит мяч двумя пальцами чуть ниже уровня груди. Отпускает мяч. Второй ловит мяч.

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мячей друг другу на расстоянии 10–20 метров

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мяча друг другу на расстоянии 10–20 метров. Один кидает в разные стороны, другой ловит. Смена

- развитие быстроты реакции на сигнал:

- Бег по прямой в среднем темпе, по сигналу резко развернуть и побежать обратно

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сказать противоположную команду в слух, сигнал: рука вниз – присед, сказать противоположную команду в слух

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед, сигнал: рука в правую сторону – прыжок на правую ногу, сигнал: рука в левую сторону – прыжок на левую ногу

- игра «Обмани реакцию» - Занимающиеся встают в круг, тот у кого мяч, должен сделать вид, что кидает мяч человеку или кинуть мяч человеку, если кидающий сделал вид и не кинул мяч, а человек среагировал, то тот, кто среагировал выбывает из круга. Игра продолжается пока не останется один игрок.

Занятие 40. Упражнения для совершенствования быстроты движений

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- упражнения с теннисными мячами
- упражнения на координационной лесенке

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координационные способности, выносливость);
- технически правильно выполнять упражнения.

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ССМ – 175 часов

Технический прием – это двигательное действие, которое характеризуется использованием систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой). Технический прием в киберспорте может решать определенные игровые задачи. Например, обеспечивать быстрое перемещение по игровой карте, или наносить удар по противнику.

Занятие 41. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой

После освоения техники добивания без помехи, занимающийся переходит на освоение добивания с помехой, так как в соревновательной игре, всегда приходится стоять против 1-2, а иногда даже против 3 героев, которые будут мешать добивать крипов. Для освоения данной техники используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon и режим игры lasthit training – задача игрока добить как можно больше крипов за 10 минут, против вражеского героя. Также используется игра 1 на 1 друг против друга, где главным условием выступает добивание крипов, при этом бить другого героя и применять

на него способности нельзя, закрепляется данная техника уже в обычных и соревновательных (рейтинговых) играх.

Стоит отметить, что каждый герой в игре имеет свою скорость атаки, а также скорость полета снаряда (герои дальнего боя), что вносит усложнение или облегчение в добивании крипов на том или ином герое.

Занятие 42. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция.

Полноценная техника владения компьютерной мышью включает в себя 3 компонента: точность, скорость и реакция. Реакция является основным аспектом в компьютерном спорте, поэтому и в технике владения компьютерной мышью есть данный аспект.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru, а также на кастомной карте игры Dota 2 training polygon – aim challenge

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru

Упражнения на точность:

- Exact Aiming
- EA Survival
- Специальная координация

Упражнения на точность и скорость:

- FA Double
- FA Triple
- FA Multi
- Accurate Quickness
- Тренировка aim
- AQR
- Mass Click

Занятие 43. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.

Помимо мыши в игре задействована и клавиатура. Каждый игрок подстраивает клавиши под себя, следует назначить клавиши на способности, на курьера, на героя, на подконтрольные группы, на предметы и клавиши коммуникации.

Варианты применения способностей и предметов:

1. Обычное применение – нажать на клавишу способности, навести курсор на цель, нажать ЛКМ
2. Быстрое применение – навести курсор на цель и нажать клавишу

3. Быстрое применение на нажатие или отпускание – нажать на способность или предмет, навестись и отпустить зажатую клавишу

Каждый из данных способов индивидуален, зачастую игроки играют либо полностью на быстром применении, либо смешивают обычное применение и быстрое, реже только на обычном.

Каждый вариант можно подстроить отдельно под героя или под предмет.

Как и технике владения компьютерной мышью здесь важны скорость, точность и реакция. Точность попадания по клавише, скорость прожатия клавиш, реакция – успеет ли игрок нажать на клавишу при внезапной атаке противника.

Для тренировки данной техники используется:

- кастомная карта в игре Dota 2 – pure reflex, где игроки сражаются между собой, применяя различные способности, способности у всех одинаковы, побеждает тот, кто совершил больше всех игровых убийств.

- на сайте Syberten.ru: мелкая моторика и моторная асимметрия

Занятие 44. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.

Взаимодействие с мини-картой является важным аспектом, чтобы следить за происходящим в игре. Находясь в одной части карты, начинающие игроки часто следят только за своим героем и держат камеру только на нем, что не позволяет им увидеть полной картины игры или проследить за перемещениями противника. Умение взаимодействовать с мини-картой и прокликивать ее и вражеских героев, поможет не только собрать больше игровой информации, но и подготовить игрока к неожиданным нападениям со стороны противника или заранее уйти из опасной части карты.

Для тренировки используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon – map aim и игровая практика по схеме кликнул на карту, собрал информацию - вернул камеру клавишей на героя

Занятие 45. Техника управления несколькими юнитами

Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами. Для тренировки используется игра на кастомной карте Chen's training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.

Обучающие должны знать:

- какие клавиши назначены на способности и предметы;
- за что отвечают кнопки мыши и колесико мыши.

Уметь:

- держать линию крипов на одном месте;
- применять способности и предметы;
- точно и быстро перемещать курсор мыши;
- нажимать клавиши, не глядя на клавиатуру;
- настраивать и использовать подконтрольные группы.

V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ССМ – 125 часов

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психофизиологические качества.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта киберспортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Занятие 46. Упражнения на развитие психофизиологических качеств

В психологической подготовке киберспортсменов также используются специальные упражнения, направленные на развитие психофизиологических качеств, к таким качествам относятся: восприятие, скорость мышления, переключение внимания, скорость реакции, реакция на движущийся объект, зрительная память и концентрация внимания.

Упражнения выполняются на сайте Cyberten.ru с одноименными названиями:

- Скорость мышления – задача не сталкиваться с шестиугольником, который с каждым разом двигается все быстрее
- Восприятие – смотря на точку, появляются два числа, задача выбрать большее число
- Переключение внимания – на поле размером 4x4 найти все числа по порядку от 1 до 16, можно менять размер поля на большее или меньшее

- Скорость реакции – быстро нажать на квадрат после смены цвета
- РДО (реакция на движущийся объект) – остановить стрелку ровно на желтой отметке
- Зрительная память – найти все синие шары, на поле появляются и двигаются зеленые и синие шары, надо запомнить, где находятся синие шары и когда шары станут белыми, кликнуть на те шары, которые были синими
- Концентрация внимания – упражнение сделано на основе методики «Кольца Ландольта», где за отведенное время нужно найти как можно больше колец с разрывом в определенном месте.

Занятие 47. Общая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, ментальный видеотренинг.

VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ССМ– 237 часов



Рис. Виды тактики в командных дисциплинах компьютерного спорта

Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерном спорте происходит одновременно. Каждая тактическая задача соподчинена основной тактической задаче на матч и как правило зависит уровня игры противника и от соревновательной обстановки матча. Первую часть киберспортивного матча разделяют на две стадии: а) борьба в неопределенных позициях и б) борьба в определенных позициях. Вторую часть киберспортивного матча можно условно назвать «завершением игры». Как правило, наиболее сложной является первая стадия первой части киберспортивного матча, именно здесь команды и игроки стараются максимально реализовать подготовленные тактические приемы. Все технические приемы в цифровой среде в нападении и в защите относятся к средствам ведения игры. К методам ведения игры относят такие понятия как стиль: (агрессивный, комбинированный, пассивный), темп (быстрый, средний, медленный) и ритм (рациональный, нерациональный, стабильный, вариативный). Тактическая система игры – это организованный способ ведения борьбы, с распределением функций между игроками одной команды в защите и нападении в различных фазах игры, в соответствии с игровым амплуа.

При тактической подготовке в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» особое внимание следует уделять: индивидуальной тактике, которая обуславливается выбором тех или иных технических приемов в соответствии с текущей ситуацией, групповой тактике – решающей локальную задачу двумя и более игроками

одновременно. И командной тактике - управляющей игрой в целом. Эффективное соотношение каждого типа тактической подготовки в системе многолетней подготовки киберспортсменов в настоящее время не определено.

Задачи тактической подготовки:

- Обучить целесообразному выбору технических приемов, в соответствии с текущей игровой обстановкой.
- Развивать антиципацию, оперативное мышление, творческие способности, пространственное мышление.
- Обучить взаимодействию с товарищами по команде, в рамках решения определенных тактических задач.
- Сформировать способность быстро переключаться с одной тактической системы игры на другую, в зависимости от игровой ситуации.

Занятие 48. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры

Началом игры считается промежуток времени с 0 до 1 на игровом таймере. В течении этого времени игроки занимают позиции на карте для выполнения таких действий как: взятие руны богатства, сделать первое убийство на сопернике, расставить варды незаметно для противника.

В групповых действиях могут участвовать герои 3,4,5 позиции, герои 3,4, 5 и 2 позиции, реже 4,5 и 1 позиции, цель групповых действий захватить руну богатства противника и сделать первое убийство

Командные действия всегда направлены на то, чтобы сделать первое убийство команды противника.

Индивидуальные действия 1 позиции – ожидание начала игры под T1, 2 позиции – стопинг крипов, 4 и 5 позиция – расставляют варды.

Занятие 49. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры

Ранней игрой считается промежуток времени с 10 до 20 минуты. В это время саппорты и хардлайнеры начинают устраивать драки на различных линиях, либо ломают первые башни. Основные же позиции (кэрри и мидер) продолжают фарм на линии, либо переходят в лес и на эншентов. В зависимости от стадии лайнинга мидер может подключаться в драки своей команды.

Занятие 50. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры

Серединой игры считается промежуток времени с 20 до 35 минуты. На этой стадии все роли начинают активно участвовать в игре. Здесь необходимо как можно чаще устраивать драки и после победы переходить пушить (ломать) здания. Если все проходит удачно, то команда может забрать Рошана, ещё раз убить всех противников и сломать трон. Если же команда проигрывает, то начинается игра от защиты (в этот промежуток времени керри старается дофармить нужные предметы, а остальные игроки отпущивают линии).

Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры

Поздней игрой считается промежуток времени с 35 до 55 минуты и больше. На этой стадии доминирующая команда старается закончить игру и постоянно предпринимает попытки зайти на ХГ (на вражескую базу). Проигрывающая команда обычно сидит на своей базе и отбивается от противников, а иногда устраивает вылазки, чтобы перевернуть исход матча в свою пользу.

Занятие 52. Тактика поздней игры (Late game)

Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить вместе и навязывать свою игру. Основные составляющие:

- сильный керри (1 позиция) с поздним пиком силы, быстрой скоростью фарма и возможностью сплитить.
- 4 героя, по своей силе могут равняться 5 вражеским героям, это герои с ранним пиком силы.
- весь фарм на карте – керри, все внимание – 4 остальным игрокам.
- как только керри нафармит ключевые предметы, он подключается к своей команде.

Данная тактика часто комбинируется с другими и похожа на тактику 4+1, где 4 героя сражаются, а 1 фармит или пушит, в таком случае таким героем может быть не только 1 позиция, но 2 или 3, реже 4.

Занятие 53. Тактика быстрого сноса (Fast Push)

Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону. Основные составляющие тактики быстрого сноса:

- персонажи с суммонами, персонаж танк и большое количество аур на команду
- игра должна завершиться до 30 минуты. Чем меньше времени требуется для победы, тем эффективнее тактика
- герои должны быть согласованы между собой, между персонажами должна быть синергия, четкое слаженное передвижение всей командой.
- большой урон по строениям, при это соблюдается баланс между живучестью, броней и уроном.

Занятие 54. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)

Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения. Составляющие тактики:

- герои с быстрым перемещением по карте
- сильные в ранней игре персонажи способные сражаться, пока союзник ломает вражеские строения

Данная тактика также комбинируется вместе с 4+1.

Занятие 55. Тактика массового боя (Mass Fight)

Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями, наносящими много урона и большой областью действия. Составляющие тактики:

- 2 и больше героев с массовой способностью
- основной предмет Blink Dagger и предметы по области
- обязательный бан контер-героев

Занятие 56. Тактика гангов (Roaming)

Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии. Составляющие тактики:

- 1 или 2 героя роумера
- расстановка вардов для ганга

Занятие 57. Тактика силового прессинга (Pressure by force)

Основная идея этой тактики вращается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить. Составляющие

тактики:

- плотные герои с силовым атрибутом
- покупка предметов на защиту и живучесть

Занятие 58. Тактика через контерпики

Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпикиком. Расчет тактики на равную игру с перевесом на преимущество выбранных героев.

Занятие 59. Тактика через оборону базы и крипскип

Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (Т3). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд. Составляющие тактики:

- герои, которые могут защищать Т3 вышки и пушить другие линии;
- оборона базы в 5, либо в 4 + сплит-пуш или крип скип (убийство крипов на линии, которую пушит противник. Убивать нужно только вышедших крипов с вражеской базы).

Занятие 60. Тактика середины игры (Midgame)

Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных персонажей.

Занятие 61. Комбинирование тактик в двусторонней игре

Реализация 2-3 тактик в одной игре на различных стадиях с ботами. Комбинирование тактик в иге в режиме All pick. Комбинирование тактик в режиме игры См.

Занятие 62. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция вместе, игра в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Занятие 63. Игра 1 х 1 на героях 2 позиции.

Герои 2 позиции – мидер, оказывает наибольшее влияние в начале и середине игры. Мидер получает одиночный опыт и золото. Как только мидер достигает 6-го уровня, он может легко гангать другие линии и совершать быстрые убийства. Из-за его преимущества в уровне кривая мощности на его стороне, и он может доминировать на любой другой линии, если действия будут выполнены хорошо. Мидер похож на полу-

керри, но он не может заменить позицию 1.

Задачи 2 позиции: играть агрессивно (если герой позволяет), не позволять вражескому мидеру доминировать над собой, достигнуть 6 уровня быстрее, добив больше крипов, чем противник. По достижению 6 уровня, оценить свою команду и реализовать килл-потенциал. Решить объединиться с командой или остаться фармить. Всегда сообщать о том, что вражеского мидера нет на линии, делать разумное зонирование, отпущивать волны крипов до критических окон времени: за 20 секунд до появления рун или, если ваш союзник хочет гангать, пушите меньше.

Отработка индивидуальных действий в игре 1 на 1 в режиме игры solo mid, на одинаковых героях, на разных героях с ближним типом атаки, на разных героях с дальним типом атаки, отработка равных матчапов, отработка неравных матчапов.

Занятие 64. Двусторонняя игра с заданием в режиме All pick

Игра 5 на 5 между занимающимися с индивидуальным заданием для каждого в зависимости от роли и типа выбранного героя. Акцентировать внимания на основных задачах для каждой роли.

Занятие 65. Командные действия. Игра 5 x 5 с заданием в режиме Ст

Игра 5 на 5 в обычном режиме, с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от роли и от выбранного героя.

Обучающиеся должны знать:

- основные тактики;
- отличия различных тактик;
- противодействие тактикам.

Обучающиеся должны уметь:

- реализовывать тактические действия определенных тактик;
- противодействовать тактикам;
- понимать и выполнять основные тактические приемы.

VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ – 125 часов

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок матчей, турнирная сетка, протоколы и пр.)

**VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
ДЛЯ ГРУПП ССМ – 62 часов**

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию компьютерного спорта;
- правила дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ ССМ – 125 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Обучающиеся должны:

- 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 «плавание»;
- 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 три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники компьютерного спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Выполнение разрядных норм КМС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБОУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода на этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год по компьютерному спорту

Баллы	Нормативы ОФП								Нормативы СФП			
	Бег на 60 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)		Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Не более 7,9	Не более 9,2	Не менее +13	Не менее +16	Не менее 51	Не менее 45	Не менее 43	Не менее 17	Не более 0,195	Не более 0,200	Не менее 210	Не менее 200
2	Не более 7,7	Не более 8,9	Не менее +14	Не менее +17	Не менее 54	Не менее 48	Не менее 45	Не менее 20	Не более 0,190	Не более 0,195	Не менее 215	Не менее 210
3	Не более 7,5	Не более 8,7	Не менее +15	Не менее +18	Не менее 56	Не более 50	Не менее 50	Не менее 25	Не более 0,185	Не более 0,190	Не менее 220	Не менее 215

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

11. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020 – 176 с.
12. Косьмина Елена Алексеевна СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022.
13. Косьмина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте: монография / Е.А. Косьмина, Ю.М. Макаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2022. — 184 с.
14. Косьмина, Е.А. Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт): учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура». Ч. 1 / Е.А. Косьмина, И.В. Косьмин, С.Б. Муравьев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 87 с.
15. Никитушкин, В.Г., Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. -М.: Спорт, 2018. -320 с.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «30» декабря 2025 года
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по дисциплине компьютерного спорта
«Боевая арена: Dota 2»**

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

**Составитель: тренер-преподаватель
Курач Ксения Игоревна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

327

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.....	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	
V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....	
VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	
IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ	
КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	
МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	
ЛИТЕРАТУРА	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки киберспортсменов групп высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 14.07.2025 № 554.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей киберспортсмена.

Цель программы:

Совершенствование техники и тактики в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2», выполнение контрольных нормативов для повтора в группе высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях, отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых и координационных качеств посредством упражнений специализированного и общего характера в спортивном зале.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
4. Совершенствование психологической подготовки и психофизиологических способностей, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

6. Развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями.

7. Развитие координационной выносливости.

8. Активная соревновательная практика на Всероссийских и Международных соревнованиях, с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по плаванию.

Рабочая программа рассчитана на 1456 часов подготовки *(табл.1)*. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 1

ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (ВСМ)

№ п/п	содержание		%	Кол- во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	общая физическая подготовка		12	174	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
2.	специальная физическая подготовка		18	262	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		10	146	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
4.	техническая подготовка		15	218	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
5.	Теоретическая подготовка, Тактическая, теоретическая		30	437	9	9	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	9	9	9	8	9	9	8	9	8	8	8	8	8
6.	Инструкторская, судейская практика		5	73	1			2		1	1	1		1	1		2				2	1	1	2		2	2	2	1	1
7.	Психологическая подготовка		10	146	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	58	4								4				4							4	4	4				4
			100	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	общая физическая подготовка		4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
2.	специальная физическая подготовка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
3.	техническая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8	9	9	8	9	8	9	9	8	8	9	8	9
5.	Инструкторская, судейская практика		1	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	1	2	2		2	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2
6.	Участие в спортивных соревнованиях		3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					4	6				6										4	4					6	
			28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

Таблица 2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ ВСМ														
Занятие 1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в компьютерном спорте. Их роль и содержание в киберспортивной деятельности	7	2					2			1			2	Компьютерный спорт как социальные феномен. Роль компьютерного спорта в формировании личностных качеств человека. Влияние олимпизма на развитие международных киберспортивных связей и системы киберспортивных мероприятий.
Занятие 2. Результаты профессионально сезона по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	7		2			1				2			2	Обсуждение результатов игрового сезона. Выделить лидером среди команд. Лучшие игроки сезона.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	7	2					2			2		1		Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	7	3					2			2				Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур

Занятие 6. Правила соревнований, их организация и проведение.	7	1	1		1					1	1	1	1	Правила и регламент проведения соревнований по компьютерному спорту. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по компьютерному спорту. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по компьютерному спорту, их цели и задачи. Виды дисциплин по компьютерному спорту, положение и программа соревнований.
Занятие 7. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.	7	2				1				2			2	Управление подготовкой киберспортсменов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день,

														количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».
Занятие 8. Мета в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	7		2		2					1	1	1		Метовые герои текущего обновления. Тир-лист героев на всех позициях. Метовые предметы.
Занятие 9. Аналитика статистики дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	8	1		1	1	1	1				1	1	1	Работа с сайтами со статистикой. Аналитика геймплея профессиональных команд. Статистика выбора предметов, основанная на стиле игры и мнении профессиональных киберспортсменов.
Занятие 10. Экономика в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»	7			1	1	1		1	1		1		1	Система камбэка в игре. Удержание и потеря преимущества.
ИТОГО ЧАСОВ:	64	11	5	2	5	3	8	1	1	11	4	4	9	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (ОФП)														
Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей: Занятие 11. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 12. Упражнение на предплечья Занятие 13. Силовые упражнения для мышц рук Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой

в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для расслабления мышц рук.														мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 17. Различные виды планок. Занятие 18. Поднимание ног. Занятие 19. Боковые скручивания. Занятие 20. Упражнение для комплексной проработки пресса.	34	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 21. Виды ходьбы. Занятие 22. Выпады. Занятие 23. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 24. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки Занятие 25. Упражнения для всего тела	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергос затратными.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 26. Упражнения для стопы и голени. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности	34	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы

в суставах. Занятие 28. Упражнения для ног. Занятие 29. Ходьба и бег. Занятие 30. Прыжки														для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие гибкости: Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц запястья Занятие 32. Упражнения на растягивание	34	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	Растягивание мышц запястья позволяет предупредить возникновение туннельного синдрома, часто встречающегося в заболеваниях киберспортсменов. Упражнения на растягивание следует включать в разминку и заключительную часть тренировки. Вначале следует использовать упражнения для всего тела, затем упражнения для верхнего плечевого пояса, а затем для бедер и ног. Количество повторений зависит от возраста и варьируется для разных суставов.
ИТОГО ЧАСОВ:	174	15	15	15	15	15	13	13	13	15	15	15	15	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (СФП)														
Физические упражнения на развитие координационных способностей: Занятие 33. Упражнения на развитие мелкой моторики Занятие 34. Произвольное мышечное расслабление. Занятие 35. Упражнения на развитие ритмичности	88	8	8	8	8	8	6	4	6	8	8	8	8	В компьютерном спорте выделяются следующие координационные способности: мелкая моторика, ритмичность и способность мышц к произвольному расслаблению. Упражнения направлены на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног.
Физические упражнения на развитие выносливости: Занятие 36. Развитие общей выносливости Занятие 37. Развитие статической	87	8	8	8	8	8	6	6	5	8	8	8	8	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки

<p>ВЫНОСЛИВОСТИ</p> <p>Занятие 38. Развитие координационной выносливости</p>														<p>может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств:</p> <p>Занятие 39. Упражнения на развитие быстроты реакции</p> <p>Занятие 40. Упражнения для совершенствования быстроты движений</p>	87	8	8	8	8	8	6	5	6	8	8	8	8	<p>В компьютерном спорте скоростные способности будут проявляться посредством быстроты реакции, как простой, так и сложной. Упражнения направлены на развитие способностей к быстрому реагированию на сигнал, способностей к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью и способностей к выполнению движений в максимальном темпе.</p>
ИТОГО ЧАСОВ:	262	24	24	24	24	24	18	15	17	24	24	24	24	
IV. ТЕМА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВСМ														
<p>Занятие 41. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой</p>	44	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	<p>«Добиванием» называется убийство вражеского существа атакой или способностью. Игрок, совершивший добивание, получает награду в золоте.</p>
<p>Занятие 42. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция</p>	44	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	<p>Для того чтобы получить превосходство над соперником, нужно первее навестись на его скин и раньше него нажать на Mouse1 в тот момент, когда курсор мыши находится точно на цели. Доли секунды решают успел ты отдать команду юниту или нет. Это зависит от того, насколько быстро и</p>

														точно был перемещен курсор мыши. Тренировка на точность прицеливания: «Exact Aiming». На скорость и точность движения мышью: «Accurate Quickness», «AQR» На скорость движения мышью: «Flick Aiming». На реакцию нажатия: «Press Reaction». Training polygon – aim challenges
Занятие 43. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.	42	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	Взаимодействие клавиатуры и мыши при использовании направленных, ненаправленных и способностей области действия, настройка клавишей способностей
Занятие 44. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.	44	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	Для улучшения техники используется упражнение в самой игре на кастомной карте Training polygon – map aim Быстрота считывания информации по мини-карте и прокликивание героев, позволяет разработать тактику действий в настоящий момент, а также влияет на принятие решений
Занятие 45. Техника управления несколькими юнитами	44	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами. Для тренировки используется игра на кастомной карте Chen training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.
ИТОГО ЧАСОВ:	218	20	20	20	20	20	13	12	13	20	20	20	20	
V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВСМ														

Занятие 46. Упражнения на развитие психофизиологических качеств	72	8	8	8	8	6	2	2	2	6	8	6	8	Тренировка направлена на развитие психофизиологических качеств, посредством выполнения упражнения на сайте Cyberten.ru
Занятие 47. Общая подготовка	72	8	8	8	6	6	2	2	2	6	8	8	8	Психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	146	16	16	16	14	12	4	4	4	12	16	14	16	
VI. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВСМ														
Занятие 48. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры Занятие 49. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры Занятие 50. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры	15	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий на различных стадиях игры
Занятие 52. Тактика поздней игры (Late game)	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить

														вместе и навязывать свою игру
Занятие 53. Тактика быстрого сноса (Fast Push)	15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону
Занятие 54. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)	15	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения
Занятие 55. Тактика массового боя (Mass Fight)	15	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями, наносящими много урона и большой областью действия.
Занятие 56. Тактика гангов (Roaming)	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии.
Занятие 57. Тактика силового прессинга (Pressure by force)	15	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	Основная идея этой тактики заключается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить

Занятие 58. Тактика через контерпики	15	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпикиком. Расчет тактики на равную игру с перевесом на преимущество выбранных героев.
Занятие 59. Тактика через оборону базы и крипскип	15	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (ТЗ). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд.
Занятие 60. Тактика середины игры (Midgame)	15	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных персонажей.
Занятие 61. Комбинирование тактик в двусторонней игре	15	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	Реализация 2-3 тактик в одной игре на различных стадиях
Занятие 62. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).	17	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	Игра по различным сценариям, игра друг против друга на одной линии, на противоположных линиях, с заданием для каждого занимающегося.
Занятие 63. Игра 1 х 1 на героях 2 позиции.	15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	Практика игры на героях 2 позиции
Занятие 64. Двусторонняя игра в режиме All pick	15	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
Занятие 65. Игра 5 х 5 с заданием в режиме См	15	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	Игра 5 на 5 с заданием занимающихся, распределение по

														позициям и баланс сил в команде, назначение капитанов и игроков-коллеров
ИТОГО ЧАСОВ:	227	21	20	18	18	20	15	15	16	20	22	21	21	
VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов	146	18	18		18	20				18	18	18	18	
ИТОГО ЧАСОВ:	146	20	20		20	20				20	25	15	20	
VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП ВСМ														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения киберспортсменами знаний и навыков инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил компьютерного спорта.	73	8	8	8	8	3	2	2	2	8	8	8	8	Киберспортсмены продолжают учиться наблюдать за техникой игры товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки перед игровой сессией; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.
ИТОГО ЧАСОВ:	73	8	8	8	8	3	2	2	2	8	8	8	8	
IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ ВСМ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	58	4		8		8	8	4	6	6		8	6	
ИТОГО ЧАСОВ:	58	4		8		8	8	4	6	6		8	6	

ВСЕГО ЧАСОВ:	1456	112	112	140	112	112	140	112	112	140	112	112	140	
---------------------	-------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	--

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА -ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ ВСМ – 64 часов

Занятие 1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в компьютерном спорте. Их роль и содержание в киберспортивной деятельности.

Содержание: Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере компьютерного спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Государственные и общественные организации по компьютерному спорту. Компьютерный спорт в системе образования. Международные связи киберспортивных организаций России. Значение выступлений Российских киберспортсменов в международных соревнованиях. Киберспортивные Федерации. Федерация компьютерного спорта в России. Структура Федерации компьютерного спорта. Работа Федерации компьютерного спорта России, в том числе в мировых и Европейских союзах.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность воспитания в компьютерном спорте;
- место и роль компьютерного спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития олимпийского движения.

Уметь:

- обосновать важность воспитания в компьютерном спорте;
- рассказать о физическом и интеллектуальном развитии в системе занятий компьютерным спортом.

Занятие 2. Результаты профессионально сезона по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Обсуждение результатов профессионального игрового сезона. Сильные и слабые команды сезона. Лучшие игроки сезона. Результаты российских киберспортсменов в профессиональном игровом сезоне.

Обучающиеся должны знать:

- результаты лиг и крупных турниров по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- мету турниров и DPC-лиг по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Обучающиеся должны уметь:

- называть лучших игроков на каждой позиции профессионального сезона по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- рассказать результатах российских киберспортсменов и команд по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии компьютерным спортом

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях компьютерным спортом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 4. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.

Содержание:

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму для занятий в спортивном зале
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности

Занятие 5. Личная и общественная гигиена. Режим тренировок и отдыха.

Питание и питье во время тренировок и соревнований. Гигиена сна.

Содержание: Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 6. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Правила и регламент проведения соревнований по компьютерному спорту. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по компьютерному спорту,

их цели и задачи. Виды дисциплин по компьютерному спорту, положение и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о дисциплинах компьютерного спорта и характеристиках соревнований;
- рассказать о правила соревнований по компьютерному спорту.

Занятие 7. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание: Управление подготовкой киберспортсменов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2».

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Обучающиеся должны уметь:

- вести контроль уровня подготовленности
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях
- составлять индивидуальный план подготовки

Занятие 8. Мета в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Мета в Dota 2 – это определенные действия, которые используются большинством игроков для достижения победы в данный момент времени. Она

распространяется как на использование определенных героев, так и на покупаемые предметы. Все, что игрок делает во время игры, может входить или не входить в мету. Метовые герои текущего обновления. Тир-лист героев на всех позициях. Метовые предметы. Составление тир-листа героев.

Обучающиеся должны знать:

- текущую мету обновления;
- метовых и не метовых героев на всех позициях.

Уметь:

- ориентироваться в мете;
- составлять тир-лист героев по каждой позиции.

Занятие 9. Аналитика статистики дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Работа с сайтами со статистикой. Аналитика геймплея профессиональных команд. Статистика выбора предметов, основанная на стиле игры и мнении профессиональных киберспортсменов.

Обучающиеся должны знать:

- сайты со статистикой по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- стили игры различных профессиональных игроков.

Уметь:

- работать с сайтами со статистикой по дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- собирать статистику по героям и предметам.

Занятие 10. Экономика в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Содержание: Система камбэка в игре. Удержание и потеря преимущества. Экономика текущего обновления. Принципы построения экономики в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»

Обучающиеся должны знать:

- принципы построения экономики текущего обновления;
- принцип работы камбэк системы в игре.

Уметь:

- удерживать экономическое преимущество;

- наращивать экономическое преимущество;
- отыгрывать экономическое преимущество противника.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (ОФП) – 174 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

В компьютерном спорте целесообразно развивать такие качества, как выносливость, скоростные и двигательно-координационные способности, при этом гибкость и сила являются не маловажными способностями во всестороннем развитии киберспортсмена. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие мышц рук и кистей.

Хват компьютерной мыши оказывает существенное влияние на техническую составляющую компьютерного спорта, от вида хвата будет зависеть, то насколько удобно киберспортсмену управлять манипулятором ввода. Поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить подвижность хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 11. Упражнения для пальцев и кисти

- растяжка пальцевых мышц (указательный и средний пальцы) на обе руки: рука прямая перед собой, кисть опущена вниз. Другой рукой взять указательный и средний пальцы. Тянуть на себя;
- упражнение «открытый тоннель» на обе руки: Рука согнута в предплечье, большой палец и мизинец открыты, остальные согнуты. Внутренняя сторона предплечья другой рукой давить на большой палец и мизинец;
- упражнение 3 пальца назад: Рука согнута в предплечье, другой рукой взять три пальца и тянуть вниз;
- отрицательные разгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута. Другой рукой опустить кисть до 90 градусов. Кисть держать прямой;

- отрицательные сгибания запястья: Рука согнута в предплечье, кисть вытянута ладонью вверх. Другой рукой сгибать кисть;

- отрицательные разгибания и сгибания пальцев;

- «Волна пальцами»: Руки вместе согнуты в предплечьях, кисти наружу.

Поочередно согнуть все пальцы и выпрямить 2-3-4-5-5-4-3-2.

Занятие 12. Упражнения на предплечья

- «Червеобразное растяжение»: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Другой рукой накрыть фаланги и тянуть их назад. Кисть не сгибать;

- «Восьмерка»: Руки согнуты в предплечьях, кисти смотрят вперед ладонями вверх. 1 – кисти внутрь, 2 – на себя, 3 – от себя ладонями вверх, 4 – кисти кнаружи, 5 – на себя, 6 – от себя;

- «Замок»: Руки согнуты в предплечьях, пальцы сцеплены в замок. Тянуть пальцы в свою сторону. Соппротивление\отдых;

- Активация мускулов: Рука согнута в предплечье, фаланги пальцев согнуты. Пальцами другой руки тянуть фаланги вниз, а фалангами тянуться вверх.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц рук

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибание одной руки из-за головы с лентой-эспандером

- передвижения в планке;

- планка с перекатами теннисного мяча;

- разгибание кистей с лентой-эспандером;

- сгибание рук с лентой-эспандером.

Занятие 14. Упражнения для укрепления плечевых суставов

- Жим ленты-эспандера вверх перед собой;

- Подъем рук перед собой с лентой-эспандером;

- Подъем рук в сторону с лентой эспандером;

- Тяга ленты-эспандера к подбородку.

- «Шраги» с лентой-эспандером;

- Отведение прямой руки назад с лентой-эспандером.

Занятие 15. Упражнения для расслабления мышц рук

- массаж внутренней стороны предплечья: предплечье лежит внутренней стороной вверх, второй рукой внешней стороной предплечья провести давящим движением;

- массаж внешней стороны предплечья: предплечье лежит внешней стороной вверх, второй рукой внутренней стороной предплечья провести давящим движением;

- вращения кистей внутрь и наружу;
- сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- упражнение крест на крест: правую руку вытянуть перед собой, перевести по одной плоскости в противоположную сторону, разместить на уровне груди. Обхватить левой рукой у локтя, притянуть ближе к телу.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- скручивания на пресс: максимальное сокращении пресса за счет скручивания внутрь - грудная клетка стремиться приблизиться к нижней части живота.
- удержание уголка
- лежа на спине, ноги вверх, коснуться прямыми руками носков ног, ноги не сгибать.
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вперед, поднять плечи с пола и тянуться руками вперед, между ног
- удержание положения лежа на спине ноги врозь, руки вверх за головой, плечи оторваны от пола

Занятие 17. Различные виды планок

- планка на локтях
- планка на прямых руках
- боковая планка: лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко.

- планка левая рука и правая нога подняты, тоже с другой рукой и ногой
- планка на локтях с попеременным отрывом ног от пола

Занятие 18. Поднимание ног.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;

- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине;
- упражнение «ножницы», лежа на спине, оторвать ноги и плечи, делать перекрестные движения «ножницы» ногами;
- удержание ног на весу в положении лежа на спине, ноги и плечи приподняты.

Занятие 19. Боковые скручивания.

- упражнение «Велосипед»: Лежа на полу (поясница плотно прижата), ноги вытянуты и находятся в воздухе. Заложите руки за голову, затем приподнимите верхнюю часть корпуса и подтяните правое колено к себе. Тянитесь к нему левым локтем, ощущая работу пресса и избегая давления руками на голову.
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- наклоны корпуса в стороны с лентой-эспандером: две ноги на резиновую ленту при этом правая нога должна быть внутри. Наклонится вбок и левой рукой взять за конец ленты. Он должен быть на уровне коленного сустава. Выпрямлять корпус, в конечном положении зафиксировать его и медленно вернуться в начальное положение;
- лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, боковые скручивания коснуться рукой пятки одноименной ноги;
- стоя, руки за головой, локти в стороны, боковые скручивания с подниманием одноименной ноги, локтем коснуться колена.

Занятие 20. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног (встречная складка);
- упражнение «Скалолаз»;
- удержание уголка;
- упражнение «русские скручивания»;
- обратные скручивания, в начале движения ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом, а в коленях — полностью. Затем колени подтягиваются к голове, а таз отрывается от пола.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и, но слаженное функционирование внутренних органов

и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 21. Виды ходьбы.

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 22. Выпады.

- выпады на месте: Большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- боковые выпады;
- выпады с лентой эспандером;
- выпады с прыжком.

Занятие 23. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- упражнение «Кошка»: и.п. – упор лежа на коленях, на выдохе округлить спину, вытолкнуть лопатки максимально вверх и втянуть грудную клетку. На вдохе прогнуться в поясничном отделе, направляя макушку к копчику, и раскрыть грудную клетку;

- подтягивание колена к животу: Лежа на спине, согнуть ногу и подтянуть колено к груди. При выполнении этого простого упражнения очень хорошо растягиваются поясничные мышцы и уменьшаются болевые спазмы.

- вокруг света лежа на спине: и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки внизу, ладонями наружу. 1- поднять руки вверх, 2 – и.п.

- разведение рук по трем направлениям;
- и.п. – сидя на коленях, руки в замке за головой, 1 - сведение локтей перед собой, 2 – разведение локтей, прогиб назад, соединение лопаток,
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 24. Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения осанки

- Гиперэкстензия: Лежа на животе, поднять руки и плечи. Руки согнуты в локтях, при подъеме соединить лопатки

- Супермен: и.п. – на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднять руки, плечи и ноги, 2 – и.п.

- Супермен с чередованием: и.п. – на животе, руки и ноги прямые, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- Супермен со сгибанием рук в локтях
- и.п. – упор лежа на коленях, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.
- становая тяга с лентой-эспандером
- наклоны вперед на прямых ногах с лентой-эспандером: и.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, встать на один край резиновой петли, другой перекинуть за шею, туловище согнуть в пояснице и держать параллельно полу, руками взяться за ленту. На выдохе плавно с прямой спиной разогнуть туловище до прямого положения. На вдохе опуститься в исходное положение.

Занятие 25. Упражнения для всего тела

- отжимания в позе ребенка: и.п. – сидя на коленях, руки в упоре, 1 – согнуть руки, свести лопатки, коснуться подбородком пола, 2 – и.п.\
- отжимания «кобра»: и.п. – упор лежа на коленях, 1 – согнуть руки, 2 – выпрямить руки прогнуться, 3 – согнуть руки, 4 – и.п.
- отжимания из «позы ребенка»
- медвежья ходьба на месте
- «тихий берпи», 1 - упор присев, 2 - шагом упор лежа, 3 - шагом упор присев, 4 - поднять руки и встать на носки.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 26. Упражнения для стопы и голени.

- поднимания на носки, тоже с лентой-эспандером;
- ходьба на носках
- ходьба на внутренне
- сидя, круговые движения стопой
- перекатный шаг с пятки на носок

Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- стоя, круговые вращения бедра во внутрь и наружу
- махи ногами вперед, назад, в стороны
- упражнение «бабочка»
- из положения выпада, выпрямить ноги в динамике
- сидя, руки в упоре сзади, попеременное поднятие прямых ног

Занятие 28. Упражнения для ног.

- приседания, то же с лентой-эспандером
 - боковые выпады
 - ягодичный мост
 - односторонняя румынская становая тяга с собственным весом, то же с лентой-эспандером
 - упражнение «стульчик»
 - выпрыгивания из положения упор присев, то же, но с поворотом на 180 градусов
 - приседания с прыжком
- #### **Занятие 29. Ходьба и бег.**
- бег с высоким подниманием бедра
 - бег с за хлестом голени
 - приставные шаги
 - ходьба «гусиным шагом»
 - бег на прямых ногах
 - выталкивания

Занятие 30. Прыжки

- прыжки на скакалке
- прыжки с места в длину
- прыжки на одной ноге
- выпады со сменой ног в прыжке
- упражнение «Джампинг Джек»: 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вверх

- прыжки с коленей на ноги

Физические упражнения на развитие гибкости

Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц запястья

Упражнение целесообразно выполнять после игровой сессии, для наилучшего растяжения и расслабления или в заключительной части занятия.

- растяжка разгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, согнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка сгибателей запястья: поднять руку, разогнуть локоть, разогнуть пальцы и запястье, удерживать другой рукой 30 секунд
- растяжка верхней трапеции (мышц шеи): рука на голове, наклонить голову в сторону, тянуть ухо к плечу, удерживать 30 секунд
- растяжка большого пальца: схватить большой палец, тянуть вниз и назад, удерживать 30 секунд
- червеобразное растяжение: поднять руку, разогнуть локоть, пальцы согнуты, кисть прямая, другой рукой взять пальцы и тянуть назад, удерживать 30 секунд
- межкостное растяжение: поднять руку, выпрямить локоть, разогнуть запястье пальцы прямые, пальцами другой руки отодвинуть указательный палец, указательный и средний, мизинец, удерживать 30 секунд

Занятие 32. Упражнения на растягивание

- растягивание боковых мышц шеи – и.п – стойка, голову наклонить к правому плечу, правую руку положите на левый висок, левую вытянуть вдоль тела. Медленно наклонять голову к плечу, растягивая мышцы шеи. То же с другой
- растягивание задних мышц шеи – и.п. – стойка, руки на затылке одна сверху другой наклонить голову вниз, медленно растягивая мышцы задней поверхности шеи под весом рук.
- растягивание дельтовидной мышцы – и.п. – стойка, правая рука вдоль груди, левая ладонь на локоть правой руки. Медленно, нажимая на локоть, тянуть правую руку влево, удерживая руку параллельно полу. То же с другой
- растягивание трицепса – и.п. – стойка, правый локоть заведен за голову, ладонь вдоль лопаток. Взять левой рукой правый локоть и потянуть как можно ближе к уху, правая кисть максимально близко к лопаткам
- растягивание мышц спины:

– и.п. -стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Наклониться вперед, сцепить руки в замке под коленями, потянуться вперед, максимально округляя спину.

- и.п. – стойка на коленях, ноги на ширине плеч, на носках, ладони на полу. Медленно поднимать таз, следя за тем, чтобы ладони и стопы располагались по единой линии. Немного согнуть колени, выпрямляя и вытягивая полностью спину

- и.п. - лежа на животе, руки согнуты в упоре лежа. Ноги вытянуты и расслаблены. Выпрямляя руки, поднять верх корпуса и зафиксировать положение.

- сидя на коленях, сделать вдох, а на выдохе наклоните туловище вперед, одновременно вытягивая руки вдоль.

- и.п. - лежа на спине, прижать колени к животу, обхватить голени ладонями и прижать голову к самим коленям. Удерживать положение.

- и.п. – лежа на спине, вытягивать туловище, создавая небольшой прогиб в спине. Дополнительно тянуть руки и ноги вдоль в продольном положении.

- Растягивание передней поверхности ног – и.п. - стоя на левой ноге. Носок и колено левой ноги обращены строго вперед. Для сохранения равновесия можете опереться рукой о стену. Согнуть правую ногу в колене. Крепко взяться рукой за стопу и плавно подтягивать пятку к ягодицам, изменяя угол в локте руки, удерживающей ногу до растяжения

- Растягивание задней поверхности ног – и.п. – стоя, правая нога на расстоянии 30-60 см от левой. Выпрямить правую ногу, левую согнуть в колене, наклониться к правому колену. Левая рука тянется к правой стопе.

- Растягивание мышц разгибателей и ротаторов тазобедренного сустава – и.п.- лежа на спине, согнуть правую ногу, левую положить на правую. Взять двумя руками правую ногу и тянуть на себя.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы)
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для компьютерного спорта и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (СФП) – 262 часа

В системе подготовки киберспортсменов специальные упражнения применяются как основные для решения узких двигательных задач, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Упражнения проводятся в комплексе и затрагивают сразу несколько специальных физических качеств требуемых киберспортсмену.

Физические упражнения на развитие координационных способностей.

Занятие 33. Упражнения на развитие мелкой моторики

- сжимания и разжимания теннисного мяча всей кистью;
- сжатие и разжатие теннисного мяча большим и указательным пальцем;
- сжимания и разжимания теннисного мяча большим, указательным, безымянным пальцами и мизинцем;
- подкидывание и ловля теннисного мяча снизу;
- подкидывание и ловля теннисного мяча сверху;
- перекидывания теннисного мяча из одной руки в другую;
- подкидывание и ловля мяча сверху со сменой пальцев;
- волна пальцами.

Занятие 34. Упражнение на произвольное мышечное расслабление

Упражнения обеспечивают активное восстановление после нагрузок, упражнения можно сочетать с психологической релаксацией для снятия эмоционального напряжения. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энерготраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движений и т.д.

- встряхивание конечностей (рук и ног) с изменением частоты и амплитуды, можно выполнять в положении стоя, сидя и лежа

- покачивания и прокручивания расслабленных рук
- раскачивание расслабленной ноги с большой амплитудой, можно выполнять стоя на одной ноге с опорой на ноги
- одновременное сокращение определенной группы мышц и расслабление другой
- расслабленный бег трусцой короткими частыми шагами со встряхиванием рук
- быстрый переход от сокращения некоторых групп мышц к их полному расслаблению

Занятие 35. Упражнения на развитие ритмичности

Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. С развитием ритмических способностей в компьютерном спорте у киберспортсменов будет развиваться чувство легкости, движения перестанут быть скованными, повысится уровень игры, например, ритмичное перемещение пальцев на клавиатуре вызывает чувство легкости, то есть приложение меньших усилий при достижении высокого результата в игре.

- последовательные прыжки на заданное расстояние (0,5 м и 1,5 м); прыжковая дистанция размечена линиями;
- махи рук вперед в сочетании с ходьбой с увеличением темпа движений от низкого до высокого;
- последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с увеличением темпа от низкого до среднего;
- бег на 20 м вперед и назад с изменением темпа в каждой попытке;
- три шага назад и вперед с последовательным изменением темпа;

Физические упражнения на развитие выносливости

Занятие 36. Развитие общей выносливости

- тренировка в зоне анаэробного порога (2-я зона) – выполняется в средней интенсивности на пульсе 140-170, 3х8 мин, отдых – 3 мин; 6х3 мин, отдых – 1 мин;
- смешанная аэробно-анаэробная выносливость (3-я зона) – выполняется в высокой интенсивности на пульсе 160-180, 4х4 мин, отдых – 3 мин; 6-8х2минб отдых – 2 мин; 8-10х 40 с, отдых 40 – с; 10х20 с, отдых – 20 с.

Занятие 37. Развитие статической выносливости

- удержание положения «упор лежа» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше
- удержание положения «стульчик» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

- удержание положения «ласточка» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

- удержание положения «уголок» - начинается с 30\30, 1\1, 2\2, 1\30, 2\1, удержание кто дольше

Занятие 38. Развитие координационной выносливости

Для развития координационной выносливости выполняются упражнения на координационной лесенке с общей продолжительностью комплекса 30 минут.

- Пример комплекса на координационной лесенке:

1. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки)

2. Бег с высоким подниманием бедра, шаг в каждую клетку

3. По два шага в клетку с правой ноги. То же с левой.

4. По три шага в клетку

5. Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

6. По два шага в клетку, левым боком. То же правым боком

7. Прыжки на одной ноге в каждую клетку на правой. То же на левой

8. Два в клетку, два в клетку, один назад в клетку

9. Два в клетку, один с поднятием бедра в клетку

10. По два в клетку с высоким подниманием бедра

11. Упор лежа, левым боком руками в клетку. То же правым боком

12. На одной ноге через клетку

13. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два шага до конца

14. На правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + Шаг в сторону, шаг в клетку, шаг в клетку

15. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки

16. Прыжок двумя в клетку ноги вместе – прыжок ноги врозь на следующую клетку (ноги вне клетки) + на правую вне клетки две в клетку, на левую вне клетки + по два в клетку

- прыжки на скакалке с использованием интервального метода 40\20, 40\40, 1\1, 2\1

Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств

Занятие 39. Упражнения на развития быстроты реакции

- развитие быстроты реакции выбора:

- Стоя глаза закрыты. По сигналу открыть глаза, найти мяч и добежать до него. То же, но с двумя мячами. То же, но с тремя мячами.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним об стену. То же с двумя.

- Теннисный мяч. Стоя за спиной занимающегося кинуть мяч через верх перед ним.

- развитие быстроты реакции на движущийся объект:

- Теннисный мяч. Кинуть мяч вверх, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. Кинуть мяч об пол вверх, поворот на 360 градусов, поймать мяч

- Теннисный мяч. В парах. Один держит мяч двумя пальцами чуть ниже уровня груди. Отпускает мяч. Второй ловит мяч.

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мячей друг другу на расстоянии 10–20 метров

- Теннисный мяч. В парах. Перекидывание двух мяча друг другу на расстоянии 10–20 метров. Один кидает в разные стороны, другой ловит. Смена

- развитие быстроты реакции на сигнал:

- Бег по прямой в среднем темпе, по сигналу резко развернуть и побежать обратно

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сказать противоположную команду в слух, сигнал: рука вниз – присед, сказать противоположную команду в слух

- Бег по прямой, сигнал: рука вверх – прыжок, сигнал: рука вниз – присед, сигнал: рука в правую сторону – прыжок на правую ногу, сигнал: рука в левую сторону – прыжок на левую ногу

- игра «Обмани реакцию» - Занимающиеся встают в круг, тот у кого мяч, должен сделать вид, что кидает мяч человеку или кинуть мяч человеку, если кидающий сделал вид и не кинул мяч, а человек среагировал, то тот, кто среагировал выбывает из круга. Игра продолжается пока не останется один игрок.

Занятие 40. Упражнения для совершенствования быстроты движений

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- упражнения с теннисными мячами
- упражнения на координационной лесенке

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координационные способности, выносливость);
- технически правильно выполнять упражнения.

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ВСМ – 218 часа

Технический прием – это двигательное действие, которое характеризуется использованием систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой). Технический прием в киберспорте может решать определенные игровые задачи. Например, обеспечивать быстрое перемещение по игровой карте, или наносить удар по противнику.

Занятие 41. Техника контроля крипов. Добивание существ с помехой

После освоения техники добивания без помехи, занимающийся переходит на освоение добивания с помехой, так как в соревновательной игре, всегда приходится стоять против 1-2, а иногда даже против 3 героев, которые будут мешать добивать крипов. Для освоения данной техники используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon и режим игры lasthit training – задача игрока добить как можно больше крипов за 10 минут, против вражеского героя. Также используется игра 1 на 1 друг против друга, где

главным условием выступает добивание крипов, при этом бить другого героя и применять на него способности нельзя, закрепляется данная техника уже в обычных и соревновательных (рейтинговых) играх.

Стоит отметить, что каждый герой в игре имеет свою скорость атаки, а также скорость полета снаряда (герои дальнего боя), что вносит усложнение или облегчение в добивании крипов на том или ином герое.

Занятие 42. Техника владения компьютерной мышью. Точность, скорость и реакция.

Полноценная техника владения компьютерной мышью включает в себя 3 компонента: точность, скорость и реакция. Реакция является основным аспектом в компьютерном спорте, поэтому и в технике владения компьютерной мышью есть данный аспект.

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru, а также на кастомной карте игры Dota 2 training polygon – aim challenge

Тренировка точности происходит на таких сайтах как aim400kg.com и Cyberten.ru

Упражнения на точность:

- Exact Aiming
- EA Survival
- Специальная координация

Упражнения на точность и скорость:

- FA Double
- FA Triple
- FA Multi
- Accurate Quickness
- Тренировка aim
- AQR
- Mass Click

Занятие 43. Техника владения клавиатурой. Способности и предметы.

Помимо мыши в игре задействована и клавиатура. Каждый игрок подстраивает клавиши под себя, следует назначить клавиши на способности, на курьера, на героя, на подконтрольные группы, на предметы и клавиши коммуникации.

Варианты применения способностей и предметов:

1. Обычное применение – нажать на клавишу способности, навести курсор на цель, нажать ЛКМ

2. Быстрое применение – навести курсор на цель и нажать клавишу
3. Быстрое применение на нажатие или отпускание – нажать на способность или предмет, навестись и отпустить зажатую клавишу

Каждый из данных способов индивидуален, зачастую игроки играют либо полностью на быстром применении, либо смешивают обычное применение и быстрое, реже только на обычном.

Каждый вариант можно подстроить отдельно под героя или под предмет.

Как и технике владения компьютерной мышью здесь важны скорость, точность и реакция. Точность попадания по клавише, скорость прожатия клавиш, реакция – успеет ли игрок нажать на клавишу при внезапной атаке противника.

Для тренировки данной техники используется:

- кастомная карта в игре Dota 2 – pure reflex, где игроки сражаются между собой, применяя различные способности, способности у всех одинаковы, побеждает тот, кто совершил больше всех игровых убийств.

- на сайте Cyberten.ru: мелкая моторика и моторная асимметрия

Занятие 44. Техника прокликивания и взаимодействия с мини-картой.

Взаимодействие с мини-картой является важным аспектом, чтобы следить за происходящим в игре. Находясь в одной части карты, начинающие игроки часто следят только за своим героем и держат камеру только на нем, что не позволяет им увидеть полной картины игры или проследить за перемещениями противника. Умение взаимодействовать с мини-картой и прокликивать ее и вражеских героев, поможет не только собрать больше игровой информации, но и подготовить игрока к неожиданным нападениям со стороны противника или заранее уйти из опасной части карты.

Для тренировки используется кастомная карта игры Dota 2 – training polygon – map aim и игровая практика по схеме кликнул на карту, собрал информацию - вернул камеру клавишей на героя

Занятие 45. Техника управления несколькими юнитами

Разновидность микроконтроля, позволяет в полную силу играть на героях с иллюзиями и суммонами. Для тренировки используется игра на кастомной карте Chen's training, а также игры с ботами и обычные игры на героях, требующих навыка управления несколькими юнитами.

Обучающие должны знать:

- какие клавиши назначены на способности и предметы;
- за что отвечают кнопки мыши и колесико мыши.

Уметь:

- держать линию крипов на одном месте;
- применять способности и предметы;
- точно и быстро перемещать курсор мыши;
- нажимать клавиши, не глядя на клавиатуру;
- настраивать и использовать подконтрольные группы.

**V. ТЕМА - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ
ВСМ – 146 часов**

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психофизиологические качества.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям компьютерным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта киберспортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Занятие 46. Упражнения на развитие психофизиологических качеств

В психологической подготовке киберспортсменов также используются специальные упражнения, направленные на развитие психофизиологических качеств, к таким качествам относятся: восприятие, скорость мышления, переключение внимания, скорость реакции, реакция на движущийся объект, зрительная память и концентрация внимания.

Упражнения выполняются на сайте Cyberten.ru с одноименными названиями:

- Скорость мышления – задача не сталкиваться с шестиугольником, который с каждым разом двигается все быстрее
- Восприятие – смотря на точку, появляются два числа, задача выбрать большее число

- Переключение внимания – на поле размером 4х4 найти все числа по порядку от 1 до 16, можно менять размер поля на большее или меньшее
- Скорость реакции – быстро нажать на квадрат после смены цвета
- РДО (реакция на движущийся объект) – остановить стрелку ровно на желтой отметке
- Зрительная память – найти все синие шары, на поле появляются и двигаются зеленые и синие шары, надо запомнить, где находятся синие шары и когда шары станут белыми, кликнуть на те шары, которые были синими
- Концентрация внимания – упражнение сделано на основе методики «Кольца Ландольта», где за отведенное время нужно найти как можно больше колец с разрывом в определенном месте.

Занятие 47. Общая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, ментальный видеотренинг.

VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ВСМ– 227 часов



Рис. Виды тактики в командных дисциплинах компьютерного спорта

Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерном спорте происходит одновременно. Каждая тактическая задача соподчинена основной тактической задаче на матч и как правило зависит уровня игры противника и от соревновательной обстановки матча. Первую часть киберспортивного матча разделяют на две стадии: а) борьба в неопределенных позициях и б) борьба в определенных позициях. Вторую часть киберспортивного матча можно условно назвать «завершением игры». Как правило, наиболее сложной является первая стадия первой части киберспортивного матча, именно здесь команды и игроки стараются максимально реализовать подготовленные тактические приемы. Все технические приемы в цифровой среде в нападении и в защите относятся к средствам ведения игры. К методам ведения игры относят такие понятия как стиль: (агрессивный, комбинированный, пассивный), темп (быстрый, средний, медленный) и ритм (рациональный, нерациональный, стабильный, вариативный). Тактическая система игры – это организованный способ ведения борьбы, с распределением функций между игроками одной команды в защите и нападении в различных фазах игры, в соответствии с игровым амплуа.

При тактической подготовке в дисциплине компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2» особое внимание следует уделять: индивидуальной тактике, которая обуславливается выбором тех или иных технических приемов в соответствии с текущей ситуацией, групповой тактике – решающей локальную задачу двумя и более игроками

одновременно. И командной тактике - управляющей игрой в целом. Эффективное соотношение каждого типа тактической подготовки в системе многолетней подготовки киберспортсменов в настоящее время не определено.

Задачи тактической подготовки:

- Обучить целесообразному выбору технических приемов, в соответствии с текущей игровой обстановкой.
- Развивать антиципацию, оперативное мышление, творческие способности, пространственное мышление.
- Обучить взаимодействию с товарищами по команде, в рамках решения определенных тактических задач.
- Сформировать способность быстро переключаться с одной тактической системы игры на другую, в зависимости от игровой ситуации.

Занятие 48. Индивидуальные, групповые и командные действия в начальной стадии игры

Началом игры считается промежуток времени с 0 до 1 на игровом таймере. В течении этого времени игроки занимают позиции на карте для выполнения таких действий как: взятие руны богатства, сделать первое убийство на сопернике, расставить варды незаметно для противника.

В групповых действиях могут участвовать герои 3,4,5 позиции, герои 3,4, 5 и 2 позиции, реже 4,5 и 1 позиции, цель групповых действий захватить руну богатства противника и сделать первое убийство

Командные действия всегда направлены на то, чтобы сделать первое убийство команды противника.

Индивидуальные действия 1 позиции – ожидание начала игры под T1, 2 позиции – стопинг крипов, 4 и 5 позиция – расставляют варды.

Занятие 49. Индивидуальные, групповые и командные действия на ранней стадии игры

Ранней игрой считается промежуток времени с 10 до 20 минуты. В это время саппорты и хардлайнеры начинают устраивать драки на различных линиях, либо ломают первые башни. Основные же позиции (кэрри и мидер) продолжают фарм на линии, либо переходят в лес и на эншентов. В зависимости от стадии лайнинга мидер может подключаться в драки своей команды.

Занятие 50. Индивидуальные, групповые и командные действия в середине игры

Серединой игры считается промежуток времени с 20 до 35 минуты. На этой стадии все роли начинают активно участвовать в игре. Здесь необходимо как можно чаще устраивать драки и после победы переходить пушить (ломать) здания. Если все проходит удачно, то команда может забрать Рошана, ещё раз убить всех противников и сломать трон. Если же команда проигрывает, то начинается игра от защиты (в этот промежуток времени керри старается дофармить нужные предметы, а остальные игроки отпущивают линии).

Занятие 51. Индивидуальные, групповые и командные действия в поздней стадии игры

Поздней игрой считается промежуток времени с 35 до 55 минуты и больше. На этой стадии доминирующая команда старается закончить игру и постоянно предпринимает попытки зайти на ХГ (на вражескую базу). Проигрывающая команда обычно сидит на своей базе и отбивается от противников, а иногда устраивает вылазки, чтобы перевернуть исход матча в свою пользу.

Занятие 52. Тактика поздней игры (Late game)

Тактика рассчитана на то, что команда должна терпеть нападение со стороны врага для того, чтобы перевести игру в позднюю стадию. Главный ресурс – время. Это классическая стратегия с хард-керри. Пока 1 позиция фармит, остальные игроки команды обязаны ходить вместе и навязывать свою игру. Основные составляющие:

- сильный керри (1 позиция) с поздним пиком силы, быстрой скоростью фарма и возможностью сплитить.
- 4 героя, по своей силе могут равняться 5 вражеским героям, это герои с ранним пиком силы.
- весь фарм на карте – керри, все внимание – 4 остальным игрокам.
- как только керри нафармит ключевые предметы, он подключается к своей команде.

Данная тактика часто комбинируется с другими и похожа на тактику 4+1, где 4 героя сражаются, а 1 фармит или пушит, в таком случае таким героем может быть не только 1 позиция, но 2 или 3, реже 4.

Занятие 53. Тактика быстрого сноса (Fast Push)

Тактика подразумевает быструю игру, быстрый набор преимущества над противником. Данная тактика актуальна против героев поздней стадии игры. Используя эту тактику, игроки собираются и идут ломать строения имея перевес сил в свою сторону. Основные составляющие тактики быстрого сноса:

- персонажи с суммонами, персонаж танк и большое количество аур на команду
- игра должна завершиться до 30 минуты. Чем меньше времени требуется для победы, тем эффективнее тактика
- герои должны быть согласованы между собой, между персонажами должна быть синергия, четкое слаженное передвижение всей командой.
- большой урон по строениям, при это соблюдается баланс между живучестью, броней и уроном.

Занятие 54. Тактика отвлечение и сноса (Split Push)

Данная тактика подразумевает наличие нескольких персонажей, которые могут быстро перемещаться по карте. Их должно быть более одного. Пока саппорты отвлекают внимание и намеренно заставляют врага драться, герои сплит-пушеры ломают строения. Составляющие тактики:

- герои с быстрым перемещением по карте
- сильные в ранней игре персонажи способные сражаться, пока союзник ломает вражеские строения

Данная тактика также комбинируется вместе с 4+1.

Занятие 55. Тактика массового боя (Mass Fight)

Тактика состоит из большого количества персонажей с массовыми ультимативными способностями, наносящими много урона и большой областью действия. Составляющие тактики:

- 2 и больше героев с массовой способностью
- основной предмет Blink Dagger и предметы по области
- обязательный бан контер-героев

Занятие 56. Тактика гангов (Roaming)

Одна из самых простых тактик. Тактика отталкивается от выбора одного или двух персонажей, которые перемещаются по линиям. К ним добираются персонажи, которые не сильно зависят от героя поддержки на линии. В то же время они должны иметь возможность убить персонажа, когда эта поддержка подходит к линии. Составляющие тактики:

- 1 или 2 героя роумера
- расстановка вардов для ганга

Занятие 57. Тактика силового прессинга (Pressure by force)

Основная идея этой тактики вращается вокруг повышения нужных уровней и покупки 1-2 предметов защиты. Следует играть агрессивно и пушить. Составляющие

тактики:

- плотные герои с силовым атрибутом
- покупка предметов на защиту и живучесть

Занятие 58. Тактика через контерпики

Одна из самых действенных. Персонажи набираются с учетом персонажей врага, которые являются контерпикиком. Расчет тактики на равную игру с перевесом на преимущество выбранных героев.

Занятие 59. Тактика через оборону базы и крипскип

Сложная тактика, для которой требуются специфичные герои. Цель тактики – вынудить противника захватить равную игру, но не дать зайти на хайграунд (Т3). Заставлять противника умирать при заходе на хайграунд. Составляющие тактики:

- герои, которые могут защищать Т3 вышки и пушить другие линии;
- оборона базы в 5, либо в 4 + сплит-пуш или крип скип (убийство крипов на линии, которую пушит противник. Убивать нужно только вышедших крипов с вражеской базы).

Занятие 60. Тактика середины игры (Midgame)

Сильный старт за счет мощных способностей и суммонов. Систематические сражения, снос первых вышек, убийство Рошана, заход на хайграунд и снос строений после 12-15 минуты. Залог такой тактики – выигранные линии за счет коммуникации игроков и сильных персонажей.

Занятие 61. Комбинирование тактик в двусторонней игре

Реализация 2-3 тактик в одной игре на различных стадиях с ботами. Комбинирование тактик в игре в режиме All pick. Комбинирование тактик в режиме игры См.

Занятие 62. Групповые действия. Учебная игра с заданием (2х2, 3х3, 4х4).

Отработка групповых действий различных позиций, например, 1,5 против 3,4, 4,5,2 против 1,5,4, взаимодействие разных позиций друг с другом.

Отработка групповых действий на линиях, 3 и 4 позиция вместе, 1 и 5 позиция вместе, игра в обычном режиме и в лобби 2 на 2, равные и неравные матчапы.

Занятие 63. Игра 1 х 1 на героях 2 позиции.

Герои 2 позиции – мидер, оказывает наибольшее влияние в начале и середине игры. Мидер получает одиночный опыт и золото. Как только мидер достигает 6-го уровня, он может легко гангать другие линии и совершать быстрые убийства. Из-за его преимущества в уровне кривая мощности на его стороне, и он может доминировать на любой другой линии, если действия будут выполнены хорошо. Мидер похож на полу-

керри, но он не может заменить позицию 1.

Задачи 2 позиции: играть агрессивно (если герой позволяет), не позволять вражескому мидеру доминировать над собой, достигнуть 6 уровня быстрее, добив больше крипов, чем противник. По достижению 6 уровня, оценить свою команду и реализовать килл-потенциал. Решить объединиться с командой или остаться фармить. Всегда сообщать о том, что вражеского мидера нет на линии, делать разумное зонирование, отпущивать волны крипов до критических окон времени: за 20 секунд до появления рун или, если ваш союзник хочет гангать, пушите меньше.

Отработка индивидуальных действий в игре 1 на 1 в режиме игры solo mid, на одинаковых героях, на разных героях с ближним типом атаки, на разных героях с дальним типом атаки, отработка равных матчапов, отработка неравных матчапов.

Занятие 64. Двусторонняя игра с заданием в режиме All pick

Игра 5 на 5 между занимающимися с индивидуальным заданием для каждого в зависимости от роли и типа выбранного героя. Акцентировать внимания на основных задачах для каждой роли.

Занятие 65. Командные действия. Игра 5 x 5 с заданием в режиме Ст

Игра 5 на 5 в обычном режиме, с индивидуальным заданием для каждого занимающегося в зависимости от роли и от выбранного героя.

Обучающиеся должны знать:

- основные тактики;
- отличия различных тактик;
- противодействие тактикам.

Обучающиеся должны уметь:

- реализовывать тактические действия определенных тактик;
- противодействовать тактикам;
- понимать и выполнять основные тактические приемы.

VII. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ – 146 часов

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки киберспортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок матчей, турнирная сетка, протоколы и пр.).

VIII. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП ВСМ – 73 часа

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по компьютерному спорту и судьи по компьютерному спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию компьютерного спорта;
- правила дисциплины компьютерного спорта «Боевая арена: Dota 2»;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

IX. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ ВСМ – 58 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Обучающиеся должны:

- 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 компьютерного спорта и дисциплины компьютерного спорт «Боевая арена: Dota 2»
- 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 киберспортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.

2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровнем освоения основ техники компьютерного спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

5. Выполнение нормативных требований МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год)

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства года на 20__ год по компьютерному спорту в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»

Баллы	Нормативы ОФП						Нормативы СФП			
	Бег на 60 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)		Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Не более 7,9	Не более 9,2	Не менее +13	Не менее +16	Не менее 51	Не менее 45	Не более 0,185	Не более 0,195	Не менее 220	Не менее 210
2	Не более 7,7	Не более 9,0	Не менее +15	Не менее +18	Не менее 54	Не менее 48	Не более 0,180	Не более 0,190	Не менее 230	Не менее 220
3	Не более 7,5	Не более 8,8	Не менее +18	Не менее +20	Не менее 56	Не менее 50	Не более 0,175	Не более 0,185	Не менее 240	Не менее 230

Уровень спортивной квалификации

Спортивное звание «Мастер спорта России»

Техническое мастерство

Участие в соревнованиях, согласно календарного плана, в составе сборной команды города и/или России

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

16. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020 – 176 с.
17. Косьмина Елена Алексеевна СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022.
18. Косьмина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте: монография / Е.А. Косьмина, Ю.М. Макаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2022. — 184 с.
19. Косьмина, Е.А. Теория и методика избранного вида спорта (компьютерный спорт): учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура». Ч. 1 / Е.А. Косьмина, И.В. Космин, С.Б. Муравьев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 87 с.
20. Никитушкин, В.Г., Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. -М.: Спорт, 2018. -320 с.

**Календарь соревнований отделения компьютерного спорта
на 2026 учебно-тренировочный год**

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ранг мероприятия	Проводящая организация
Спортивные мероприятия с участием мужчин, женщин			
Чемпионат Санкт-Петербурга, 1 этап		региональный	РОО «СПбФКС»
Чемпионат Санкт-Петербурга, 2 этап		региональный	РОО «СПбФКС»
Кубок Санкт-Петербурга		региональный	РОО «СПбФКС»
Региональные соревнования «Битва Киберталантов», 1 этап		региональный	РОО «СПбФКС»
Региональные соревнования «Битва Киберталантов», 2 этап		региональный	РОО «СПбФКС»