

Департамент социального развития
администрации Охинского муниципального округа
Сахалинской области Российской Федерации
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества г. Охи

Принята на заседании педагогического
совета
от «25» августа 2026 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДДиЮ г. Охи

Приказ № 197-ОД
от «31» августа 2026 г. г. Охи



**Дополнительная общеразвивающая программа
«КиберСпорт»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности: стартовый
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Игнатьев Антон Николаевич,
педагог дополнительного образования

**Оха
2026**

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка:

1.1 Введение	3
1.2 Перечень нормативно-правовых актов	3
1.3 Направленность ДОП	5
1.4 Уровень сложности ДОП	5
1.5 Актуальность ДОП	5
1.6 Новизна и отличительные особенности ДОП	6
1.7 Педагогическая целесообразность ДОП	6
1.8 Адресат программы	7
1.9 Объем и срок реализации ДОП	7
1.10 Режим занятий	7

Раздел 2. Обучение:

2.1 Цель ДОП	8
2.2 Задачи	8
2.3 Учебный план	8
2.4 Содержание учебного плана	10
2.5 Планируемые результаты	13
2.6 Система оценки достижения планируемых результатов	13
2.7 Календарный учебный график	14

Раздел 3. Воспитание:

3.1 Рабочая программа воспитания	15
3.1.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	15
3.1.2 Направления и формы деятельности	16
3.1.3 Воспитательные практики	16
3.1.4 Планируемые результаты	17
3.2 Календарный план воспитательной работы	17

Раздел 4. Организационно-методические условия реализации ДОП:

4.1 Методическое обеспечение	19
4.2 Материально – техническое обеспечение	19
4.3 Кадровое обеспечение	20
4.4 Список литературы	20

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1 Введение

Современный этап развития общества характеризуется тотальной цифровизацией, которая трансформирует досуговую, коммуникативную и соревновательную деятельность подрастающего поколения. Одним из наиболее ярких проявлений этой трансформации стал феномен компьютерного спорта (киберспорта), который в 2016 году был официально признан в Российской Федерации полноправной спортивной дисциплиной.

Долгое время увлечение видеоиграми воспринималось исключительно как деструктивный фактор или пассивный досуг. Однако современные междисциплинарные исследования в области педагогики, психологии и спортивной медицины доказывают: киберспорт высших достижений — это высокоинтенсивная интеллектуальная деятельность, требующая от спортсмена предельной концентрации, молниеносной скорости психомоторных реакций, развитого пространственного мышления и жесткой самодисциплины.

Настоящая программа разработана как ответ на актуальный социальный запрос. Её ключевая педагогическая идея заключается в трансформации стихийного, бессистемного «гейминга» в осознанную, регламентированную и безопасную спортивную деятельность. Программа выступает в роли моста между цифровыми интересами подростка и классическими ценностями физической культуры и спорта.

Инновационность программы выражается в интеграции трех ключевых компонентов образовательного процесса:

1. Когнитивно-тактический блок: развитие стратегического мышления, памяти, внимания и навыков многозадачности в условиях дефицита времени.
2. Психологический блок: формирование эмоциональной устойчивости, лидерских качеств, навыков командной коммуникации и умения конструктивно справляться с неудачами («тильт»).
3. Здоровьесберегающий блок: обязательное внедрение комплексов физических упражнений, направленных на компенсацию малоподвижного образа жизни, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактику нарушений зрения и формирование культуры правильной эргономики рабочего места.

Таким образом, программа «Киберспорт» не просто обучает техническим алгоритмам конкретных компьютерных игр, а формирует гармонично развитую личность, готовую к вызовам высокотехнологичного цифрового мира, воспитывая здоровое отношение к технологиям и развивая ключевые компетенции XXI века (Soft Skills).

1.2 Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (ред. от 24.12.2025) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...»);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (ред. от 24.12.2025) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);

5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

10. Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Письмо Минпросвещения России от 26.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»»);

12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

15. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»»);

16. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации

адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»);

17. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

18. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

19. Постановление Правительства Сахалинской области от 27.08.2021 № 347 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей Сахалинской области» и внесении изменения в постановление Правительства Сахалинской области от 05.07.2019 № 291 «О мероприятиях по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей Сахалинской области» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

20. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», Москва, 2024;

21. ГОСТ Р 7.0.97-2025. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Организационно-распорядительная документация. Требования к оформлению документов (утв. Приказом Росстандарта от 26.06.2025 № 622-ст);

22. ГОСТ Р 7.0.108-2022. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению;

23. ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления;

24. ГОСТ Р 7.0.5-2008. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления (применяется в части, не противоречащей ГОСТ Р 7.0.108-2022);

25. ГОСТ Р 7.0.11-2011. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Диссертация и автореферат диссертации. Структура и правила оформления;

26. Устав образовательной организации;

27. Локальные акты образовательной организации.

1.3 Направленность ДОП	Физкультурно-спортивная
1.4 Уровень сложности ДОП	Стартовый
1.5 Актуальность ДОП	Актуальность программы заключается в том, что она позволяет направить стихийное увлечение подростков компьютерными играми в конструктивное русло. Вместо бесцельного проведения времени за экраном учащиеся получают регламентированную интеллектуальную и физическую нагрузку, нацеленную на участие в официальных турнирах. Компьютерный

	спорт развивает стратегическое мышление, скорость реакции, пространственное ориентирование, лидерские качества и навыки командного взаимодействия (Soft Skills).
1.6 Новизна и отличительные особенности ДОП	Программа базируется на комплексном подходе: игровой процесс (тактическая и техническая подготовка в выбранных киберспортивных дисциплинах) сочетается с обязательной физической культурой (профилактика гиподинамии, упражнения на осанку и зрение), а также с психологическими тренингами (стрессоустойчивость, предотвращение «тильта» и выгорания).
1.7 Педагогическая целесообразность ДОП	Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена необходимостью социализации подростков в современном цифровом пространстве и прагматичного использования их естественных интересов для разностороннего развития личности. Вместо жесткого запрета на компьютерные игры, который в современных реалиях малоэффективен, программа предлагает метод педагогического регулирования и направления этой активности. Целесообразность программы раскрывается через четыре ключевых аспекта: 1. Трансформация игровой зависимости в соревновательную дисциплину Большинство подростков воспринимают компьютерные игры как инструмент ухода от реальности или пассивного сжигания времени. Педагогический процесс в рамках программы меняет сам мотив деятельности. Игра переходит из категории «развлечение» в категорию «труд и тренировка». Учащиеся учатся ставить долгосрочные цели, подчиняться правилам командной дисциплины, анализировать свои ошибки по методике спортивного разбора матчей (демо-записей) и воспринимать поражение не как личную трагедию, а как точку роста. 2. Развитие компетенций будущего (Soft Skills) Киберспорт — это преимущественно командный вид деятельности, который в образовательной среде становится мощным инструментом воспитания. Педагогическая ценность занятий заключается в моделировании игровых ситуаций, требующих: • Мгновенного принятия решений в условиях дефицита времени и жесткого стресса; • Распределения ролей в команде (капитан, координатор, исполнители), что развивает как лидерские качества, так и умение подчиняться общему плану; • Кризисной коммуникации, где критически важно четко, без эмоций и токсичности передавать информацию партнерам. 3. Здоровьесберегающий и гигиенический ценз Программа решает важнейшую педагогическую задачу — формирование культуры безопасного взаимодействия с техникой. Подростки часто не контролируют время за компьютером, пренебрегают осанкой и освещением. Включение в структуру каждого занятия обязательных физкультминут, упражнений для глаз (по методике Э. С. Аветисова) и комплексов

	для профилактики туннельного синдрома кисти формирует у учащихся устойчивую привычку следить за своим физическим здоровьем. Педагог наглядно доказывает воспитанникам, что физически развитый и отдохнувший киберспортсмен имеет более высокую скорость реакции и показывает лучшие результаты, чем геймер, пренебрегающий спортом. 4. Профориентационный потенциал Компьютерный спорт — это верхушка айсберга огромной цифровой индустрии. Изучая киберспорт изнутри, учащиеся знакомятся со смежными профессиями: системный администратор, спортивный аналитик (Data Scientist), IT-комментатор, менеджер проектов, стример, организатор турниров. Таким образом, программа служит базовой ступенью для первичной профориентации в сфере высоких технологий.
1.8 Адресат программы	Программа предназначена для обучающихся, проявляющих интерес к компьютерным играм, которые стали важнейшим полем для социализации, самоутверждения и поиска референтной группы Возраст учащихся: 10 – 17 лет. Состав группы: разновозрастной. Наполняемость группы: 6 – 8 человек. Условия приема обучающихся: зачисляются все желающие при наличии свободных мест.
1.9 Объём и сроки реализации ДОП	Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего за период реализации программы 144 часа: 1 год обучения: 144 часа
1.10 Режим занятий	Продолжительность занятий: 1 академический час (1 акад. час = 40 мин. занятия + 10 мин. перерыв) Кол-во занятий в неделю: 2 раза Кол-во часов в неделю: 4 часа Кол-во недель: 36 Кол-во часов в год: 144 ч.

Раздел 2. Обучение.

2.1 Цель ДОП – Создание условий для развития личностных и интеллектуальных качеств обучающихся, формирование навыков командного взаимодействия и базовой подготовки киберспортсменов через погружение в соревновательные компьютерные дисциплины.

2.2 Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с историей киберспорта, правилами официальных дисциплин и регламентом турниров.
- Обучить базовым тактическим и стратегическим приемам в выбранных играх (например, стратегия в МОБА, тактика в тактических шутерах или стратегиях в реальном времени).
- Сформировать навыки технической грамотности: понимание устройства ПК, настройка периферии и ПО под игровые задачи.
- Обучить правилам цифровой гигиены и эргономики при работе за компьютером.

Развивающие:

- Развивать аналитическое мышление, умение быстро принимать решения в стрессовых ситуациях.
- Развивать концентрацию, распределение внимания, скорость психомоторных реакций.
- Развивать коммуникативные навыки, культуру общения внутри команды и принципы Fair Play (честной игры).

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремленность, дисциплинированность и ответственность за общий командный результат.
- Формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни, балансу между виртуальной активностью и физическим развитием.
- Воспитывать уважительное отношение к соперникам и судьям, умение достойно принимать победы и поражения.

2.3 Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение в компьютерный спорт, ТБ и цифровая гигиена	14	8	6	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. История и структура мирового киберспорта.	2	2	0	Опрос, входной тест
1.2	Нормативно-правовая база киберспорта в РФ. Разряды, звания, структура ФКС.	2	2	0	Дискуссия

1.3	Аппаратное обеспечение (железо) и софт ПК. Оптимизация ОС под игровые задачи.	4	2	2	Практическая работа на ПК
1.4	Здоровьесбережение: профилактика гиподинамии, туннельного синдрома. Эргономика	4	1	3	Зачет по комплексам упражнений
1.5	Киберспортивная этика. Проблема токсичности. Кодекс честной игры (Fair Play).	2	1	1	Анализ поведенческих кейсов
2	Раздел 2. Психологическая подготовка и аналитика	22	10	12	
2.1	Психология малых групп. Лидерство, роли в команде и управление конфликтами	6	2	4	Психологический тренинг
2.2	Психологическая саморегуляция: борьба с «тильтом», выгоранием, предстартовым мандражом	6	2	4	Тестирование волевых качеств
2.3	Теория игровой аналитики. Методология разбора демо-записей (своих и соперника).	10	6	4	Защита аналитической карты матча
3	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка в выбранной дисциплине	92	16	76	
3.1	Развитие индивидуальных навыков (микроконтроль, Aim-тренажеры, механика, реакция).	24	4	20	Тесты на скорость и точность
3.2	Тактическая подготовка (макроконтроль, позиционирование, чтение карты, тайминги).	24	4	20	Чек-листы выполнения задач
3.3	Командные взаимодействия. Стратегии игры на различных картах/сценариях.	24	4	20	Тренировочные игры
3.4	Стадия пиков и банов (драфт), экономика игры, подстройка под стиль оппонента.	20	4	16	Моделирование турнирных игровых ситуаций
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) киберспортсмена	8	2	6	
4.1	Развитие мелкой моторики, координации движений, аэробной выносливости.	8	2	6	Сдача контрольных нормативов
5	Раздел 5. Итоговая аттестация и соревновательная практика	8	2	6	
5.1	Теоретический зачет (правила дисциплин, ТБ, основы гигиены).	2	2	0	Итоговое тестирование
5.2	Финальный квалификационный турнир. Оценка соревновательной деятельности.	6	0	6	Турнирная таблица, протокол
ИТОГО:		144	28	106	

2.4 Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 1. Введение в компьютерный спорт, ТБ и цифровая гигиена

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. История и структура мирового киберспорта.

Теория: Правила поведения в компьютерном классе. Инструктаж по технике безопасности при работе с электрооборудованием и пожарной безопасности. Ознакомление с планом эвакуации. Понятие «компьютерный спорт». История возникновения киберспорта (от первых турниров по *Space Invaders* и *Doom* до современных стадионных чемпионатов). Структура мирового киберспорта: международные федерации (IESF, GEF), крупнейшие турнирные операторы (ESL, BLAST, PGL). Разбор понятия «киберспортивная дисциплина».

Тема 1.2. Нормативно-правовая база киберспорта в РФ. Разряды, звания, структура ФКС.

Теория: Статус компьютерного спорта в Российской Федерации как официального вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС). Структура Федерации компьютерного спорта России (ФКС РФ). Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК): правила и условия присвоения спортивных разрядов (от 3-го юношеского до Мастера спорта России). Правила проведения официальных соревнований (Кубок России, Чемпионат России, школьные и студенческие лиги).

Тема 1.3. Аппаратное обеспечение (железо) и софт ПК. Оптимизация ОС под игровые задачи.

Теория: Архитектура современного персонального компьютера. Назначение и влияние на игровой процесс ключевых компонентов: центральный процессор (CPU), видеокарта (GPU), оперативная память (RAM), накопители (SSD/NVMe). Принципы работы игровых мониторов: частота обновления (Гц), время отклика (мс), технологии синхронизации (G-Sync, FreeSync). Игровая периферия: оптические сенсоры мышей, типы переключателей механических клавиатур.

Практика: Самостоятельная настройка операционной системы Windows для минимизации задержек (input lag). Настройка параметров электропитания, отключение ресурсоемких фоновых процессов. Настройка игровых драйверов (NVIDIA/AMD). Конфигурация параметров мыши (отключение повышенной точности указателя, выбор частоты опроса порта). Работа с внутриигровыми настройками графики для достижения максимального и стабильного FPS.

Тема 1.4. Здоровьесбережение: профилактика гиподинамии, туннельного синдрома. Эргономика.

Теория: Понятие «геймерский образ жизни» и его риски. Профилактика гиподинамии, сколиоза и ухудшения зрения. Анатомия и причины возникновения синдрома запястного канала (туннельного синдрома). Правильная эргономика игрового места: высота кресла, угол наклона монитора, положение рук на столе, расстояние до экрана. Режим труда и отдыха («правило 50/10»).

Практика: Освоение и регулярное выполнение комплексов разминочных упражнений для кистей рук и пальцев перед тренировкой. Изучение гимнастики для глаз (методика Э. С. Аветисова, правило «20-20-20»). Комплекс упражнений для профилактики застойных явлений в шейно-воротниковой зоне и пояснице. Организация правильного освещения на рабочем месте.

Тема 1.5. Киберспортивная этика. Проблема токсичности. Кодекс честной игры (Fair Play).

Теория: Понятие «Fair Play» в компьютерном спорте. Запрет на использование стороннего ПО (чит-программ), багоюз (эксплуатацию ошибок игры) и радар-хаки. Феномен токсичности в гейминг-комьюнити, его разрушительное влияние на командный результат. Санкции и штрафы на официальных турнирах за неспортивное поведение.

Практика: Разбор психологических и поведенческих кейсов. Моделирование ситуаций провокации со стороны соперников (треш-ток) и отработка навыков экологичного реагирования (функции mute, концентрация на игре). Оработка алгоритмов вежливой и конструктивной коммуникации внутри команды во время кризисных игровых моментов.

РАЗДЕЛ 2. Психологическая подготовка и аналитика

Тема 2.1. Психология малых групп. Лидерство, роли в команде и управление конфликтами.

Теория: Киберспортивная команда как малая социальная группа. Этапы формирования коллектива (фgroup-динамика: формирование, бурление, нормирование, функционирование). Игровые и психологические роли в команде: внутриигровой лидер (IGL/капитан), координатор, «саппорт», «керри» / «энтри-фраггер». Специфика лидерства в цифровой среде. Причины возникновения внутрикомандных конфликтов.

Практика: Социально-психологические тренинги на сплочение коллектива (тимбилдинг). Ролевые игры с распределением обязанностей в стрессовой ситуации. Оработка методик медиации конфликтов. Практикум по передаче лаконичной и ценной информации во время матча (информационный тайм-менеджмент).

Тема 2.2. Психологическая саморегуляция: борьба с «тильтом», выгоранием, предстартовым мандражом.

Теория: Понятие «тильта» (эмоционального расстройства, ведущего к ухудшению качества игры). Признаки эмоционального выгорания киберспортсмена. Физиология стресса: влияние адреналина и кортизола на точность движений и скорость принятия решений. Методы психологической саморегуляции и предстартовой подготовки.

Практика: Освоение дыхательных техник снижения уровня тревожности (квадратное дыхание, контролируемый выдох). Аутогенная тренировка на расслабление мышц. Психологическое тестирование волевых и адаптационных качеств учащихся. Составление индивидуального чек-листа психологического входа в «состояние потока» перед важными матчами.

Тема 2.3. Теория игровой аналитики. Методология разбора демо-записей (своих и соперника).

Теория: Задачи игровой аналитики в современном киберспорте. Методика сбора статистических данных (KDA, Winrate, тайминги, паттерны передвижения). Скаутинг: изучение сильных и слабых сторон будущего соперника. Принципы ведения аналитических карт матча и тепловых карт (Heatmaps).

Практика: Коллективный и индивидуальный разбор демо-записей (POV и GOTV/Replay) сыгранных матчей. Выявление системных ошибок в позиционировании и коммуникации. Анализ успешных тактических решений мировых профессиональных команд. Самостоятельное составление аналитической карты сыгранного раунда/карты.

РАЗДЕЛ 3. Техничко-тактическая подготовка в выбранной дисциплине

Тема 3.1. Развитие индивидуальных навыков (микроконтроль, Aim-тренажеры, механика, реакция).

Теория: Понятие «микроконтроль» и «игровая механика». Физиология зрительно-моторной координации. Теория построения мышечной памяти. Особенности баллистики, разброса оружия или анимации способностей персонажей в изучаемой дисциплине.

Практика: Индивидуальные тренировки в специализированных тренажерах (*Aim Lab*, *KovaaK's*, карты *Workshop*). Оработка точности («флики»), удержания цели («трекинг») и контроля отдачи («спрей»). Тренировка механики перемещения персонажа (стрейфы, мувмент-карты). Тестирование прогресса скорости реакции.

Тема 3.2. Тактическая подготовка (макроконтроль, позиционирование, чтение карты, тайминги).

Теория: Понятие «макроконтроль» и стратегическое видение карты. Концепция контроля территории. Значение игрового времени (тайминги): возрождение объектов,

экономические циклы, время на перетяжки. Чтение игровой информации по мини-карте (Radar awareness).

Практика: Отработка навыков правильного позиционирования на игровых локациях. Изучение геометрии углов обзора (Crosshair placement). Практические занятия по «чтению» намерений соперника при отсутствии прямой видимости (на основе звуков, раскидок, косвенных улик).

Тема 3.3. Командные взаимодействия. Стратегии игры на различных картах/сценариях.

Теория: Принципы синергии и командного взаимодействия. Классические стратегии: агрессивный прессинг, игра от обороны, экономическое истощение, сплит-пуш. Разбор геометрии и ключевых зон соревновательных карт (пула карт).

Практика: Отработка совместных командных действий в атаке и защите (выход на точку, ретейк, удержание позиций). Синхронизация действий игроков «в парах» и «тройках». Отработка раскидок гранат / комбинаций заклинаний по четким временным таймингам. Проведение тренировочных игр (скримов) с фиксацией промежуточных задач.

Тема 3.4. Стадия пиков и банов (драфт), экономика игры, подстройка под стиль оппонента.

Теория: Теория драфта: мета игры, сильные связки («комбо»), контр-пики. Экономическая система игры: распределение ресурсов, планирование закупа на раунд (Full buy, Eco, Force buy), ценность игровых объектов. Концепция адаптивности (подстройки под стиль игры врага «на лету»).

Практика: Симуляция стадии пиков и банов на специализированных ресурсах или внутри клиента игры. Разработка планов закупа ресурсов на команду. Игровые сессии с искусственно заданными ограничениями (например, игра с дефицитом ресурсов). Отработка тактических перестроений в процессе матча при изменении стратегии соперника.

РАЗДЕЛ 4. Специальная физическая подготовка (СФП) киберспортсмена

Тема 4.1. Развитие мелкой моторики, координации движений, аэробной выносливости.

Теория: Роль общей и специальной физической подготовки в результативности киберспортсмена. Влияние аэробной выносливости (здоровья сердечно-сосудистой системы) на снабжение мозга кислородом во время длительных игровых сессий. Связь физического тонуса и стабильности нервной системы.

Практика: Упражнения с теннисными мячами и реактивными мячами на развитие координации и скорости реакции. Работа со специализированными кистевыми эспандерами. Выполнение комплексов статических упражнений (планка) для укрепления мышечного корсета спины. Мониторинг пульса во время стрессовых игровых ситуаций. Сдача контрольных нормативов (скорость клика, тесты на баланс).

РАЗДЕЛ 5. Итоговая аттестация и соревновательная практика

Тема 5.1. Теоретический зачет (правила дисциплин, ТБ, основы гигиены).

Теория: Проведение итогового теоретического тестирования. Вопросы включают: правила техники безопасности, правила соревнований по ФКС РФ, основы настройки ПК, судейские регламенты изучаемой киберспортивной дисциплины, основы здоровьесбережения.

Тема 5.2. Финальный квалификационный турнир. Оценка соревновательной деятельности.

Практика: Организация и проведение внутреннего квалификационного турнира по регламенту ФКС РФ (групповой этап, система Play-off). Учащиеся выступают в ролях игроков, капитанов, а также пробуют себя в роли судей (обсерверов) и комментаторов матчей. Фиксация результатов, подведение итогов, заполнение протоколов соревнований. Оценка выполнения планируемых результатов программы.

2.5 Планируемые результаты

Предметные:

- Будут ознакомлены с историей киберспорта, правилами официальных дисциплин и регламентом турниров.
- Будут обучены базовым тактическим и стратегическим приемам в выбранных играх (например, стратегия в МОБА, тактика в тактических шутерах или стратегиях в реальном времени).
- Будут сформированы навыки технической грамотности: понимание устройства ПК, настройка периферии и ПО под игровые задачи.
- Будут обучены правилам цифровой гигиены и эргономики при работе за компьютером.

Метапредметные:

- Будут иметь развитое аналитическое мышление, умение быстро принимать решения в стрессовых ситуациях.
- Будут иметь развитую концентрацию, распределение внимания, скорость психомоторных реакций.
- Будут развиты коммуникативные навыки, культуру общения внутри команды и принципы Fair Play (честной игры).

Личностные:

- Будет воспитана целеустремленность, дисциплинированность и ответственность за общий командный результат.
- Будет сформировано осознанное отношение к здоровому образу жизни, балансу между виртуальной активностью и физическим развитием.
- Будет воспитано уважительное отношение к соперникам и судьям, умение достойно принимать победы и поражения.

2. 6 Система оценки достижения планируемых результатов

Формы аттестации/контроля

Контроль успеваемости и качества освоения программы осуществляется в виде трех взаимосвязанных этапов:

Входной контроль (определение стартового уровня владения ПК и дисциплиной).

Текущий контроль (оценка динамики усвоения тем в течение учебного года).

Промежуточная и итоговая аттестация (комплексный зачет по итогам полугодия и года).

Оценочные материалы

Результаты контроля определяются выполнением и защитой индивидуальных творческих заданий.

Система оценки контроля результативности обучающихся по 10-ти бальной системе:

Высокий уровень:

10 баллов – отлично, особые успехи;

9 баллов — отлично, полное соответствие требованиям;

8 баллов — почти отлично.

Средний уровень:

7 баллов — хорошо;

6 баллов — хорошо, неполное соответствие требованиям;

5 баллов — почти хорошо.

Низкий уровень:

4 балла — удовлетворительно;

3 балла — слабо, отсутствие многих знаний;

2 балла — очень слабо, не соответствует требованиям;

1 балл — сверхслабо, проблемы в элементарных знаниях.

Критерии оценки качества освоения образовательной программы:

Показатель / Навык	Инструмент замера	Низкий уровень (Базовый)	Средний уровень (Продвинутый)	Высокий уровень (Спортивный)
Скорость реакции	Тест <i>Human Benchmark</i>	Более 230 мс	190 – 220 мс	Менее 180 мс
Точность стрельбы (Aim)	Тренажер <i>Aim Lab (Gridshot)</i>	Менее 55 000 очков	55 000 – 75 000 очков	Более 75 000 очков
Скорость клика (CPS)	<i>Click Speed Test</i> (за 10 сек)	Менее 6 кликов/сек	6 – 8 кликов/сек	Более 9 кликов/сек
Техническая грамотность	Настройка ПК «с нуля»	Требуется помощь педагога	Настраивает ПК сам, но допускает ошибки в FPS	Оптимально конфигурирует систему и периферию

2.7 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2026	27.05.2027	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Раздел 3. Воспитание

3.1 Рабочая программа воспитания

3.1.1 Цель: формирование социально-активной, духовно-нравственной, физически здоровой личности киберспортсмена, обладающей культурой общения, чувством патриотизма и ответственности за командный и общественный результат.

Задачи:

- Гражданско-патриотическое воспитание: позиционировать участие в турнирах как репрезентацию своего региона и страны; знакомить с достижениями отечественных киберспортсменов на мировой арене.
- Нравственное и этическое воспитание: формировать культуру общения в цифровой среде (нетикет), искоренять проявления токсичности, кибербуллинга и нецензурной лексики. Воспитывать уважение к правилам игры, судьям и оппонентам (принципы Fair Play).
- Популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ): развенчивать миф о «пассивном гейминге»; формировать осознанное отношение к физической культуре, режиму сна, питания и эргономике рабочего места.
- Трудовое и профориентационное воспитание: воспитывать уважение к чужому труду (разработчиков, судей, тиммейтов); формировать понимание, что киберспортивный результат — это следствие упорных, дисциплинированных тренировок.

Целевые ориентиры:

- создание благоприятных условий для усвоения социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором живут обучающиеся.
- установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания программы дополнительного образования через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в объединении;
- применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию;
- организация интересных и полезных для личностного развития совместных дел с обучающимися (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие вовлечь в них обучающихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них; установить и упрочить доверительные отношения с обучающимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе;

- проведение мероприятий как плодотворного и доверительного общения педагога и обучающихся, основанных на принципах уважительного отношения к личности, поддержки активной позиции каждого в беседе, предоставления обучающимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.

3.1.2 Направления и формы деятельности:

Культура общения и цифровая гигиена:

- Формирование навыков экологичного поведения в сети. Борьба с «токсичностью» (оскорблениями во время игры).
- Тренинг-дискуссия «Границы дозволенного в игровом чате», разбор психологических кейсов поведения профессиональных игроков, создание внутригруппового «Кодекса чести команды».

Патриотизм и гордость за Отечество:

- Изучение истории признания киберспорта в России (РФ стала первой страной в мире, признавшей киберспорт в 2001 году), знакомство с успехами российских команд на международных турнирах.
- Просмотр и обсуждение документальных фильмов о победах отечественных команд (например, победы на *The International* или *Major*-турнирах), участие во Всероссийской интеллектуально-киберспортивной лиге (Школьной лиге) под эгидой ФКС России. Здоровое тело - здоровый дух
- Разрушение стереотипа о деструктивности компьютерных игр через обязательную интеграцию физической активности.
- Проведение физкультминуток, организация «Кибер-ГТО» (сдача нормативов на физическую выносливость, координацию и скорость реакции), лектории с участием спортивных врачей о важности осанки и отдыха для глаз.

Командный дух и взаимовыручка:

- Профилактика эгоцентризма и индивидуализма. Обучение ответственности за общий результат коллектива.
- Командные психологические тренинги (тимбилдинг), ролевые игры с добровольной сменой игровых ролей (капитан, координатор, исполнитель), совместный анализ ошибок (без перехода на личности).

3.1.3 Воспитательные практики:

- Коллективная творческая деятельность – создание и реализация технических проектов самими обучающимися при сопровождении педагога: обучающиеся самостоятельно распределяют роли (конструкторы, программисты, испытатели), принимают решения на всех этапах, что способствует развитию ответственности и командного духа.
- Кейс-технологии – создание конкретных инженерных ситуаций (например, «Робот заблудился в лабиринте», «Спасательная операция») для активного проблемного анализа. Обучающиеся ищут решения, обсуждают алгоритмы, учатся критически оценивать свои действия и корректировать ошибки.
- Флешмоб / техническая акция – например, массовый запуск самодельных моделей или флешмоб «Роботы в городе» – способствует реализации творческих способностей, сплочению коллектива, формированию позитивного имиджа технического творчества.
- Квесты по робототехнике – приключенческие игры по заданной теме (поиск деталей, программирование маршрута, решение логических задач), которые развивают

навыки поиска информации, раскрепощают, вырабатывают умение действовать в команде и применять знания на практике.

3.1.4 Планируемые результаты:

- Устойчивые этические нормы: неприятие токсичного поведения, уважение к соперникам, умение достойно проигрывать и признавать заслуги товарищей по команде.
- Осознанная гражданская позиция: понимание статуса компьютерного спорта в РФ, стремление защищать честь своего образовательного учреждения, города или страны на соревнованиях.
- Здоровые привычки (цифровой иммунитет): умение самостоятельно контролировать время за экраном, следить за осанкой, выполнять упражнения для глаз и кистей рук, понимание ценности физической культуры для сохранения высокой ментальной концентрации.

3.2 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный
1	Инструктаж по технике безопасности – регулярно, в течении учебного года (проведение комплекса инструктажей по правилам безопасного поведения на занятиях в объединениях, дома, на улице (ПДД, ПБ, ГОЧС, Антитеррор), составление маршрута «Безопасный путь домой».	Ежемесячно	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
2	«Команда — это единый организм» (Организационное собрание, тренинг на знакомство)	Сентябрь	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
3	«История российского киберспорта» (Информационный час, просмотр хроники)	Октябрь	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
4	Акция «Чистый чат» (Дискуссионный клуб против токсичности в играх)	Ноябрь	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
5	«Кибер-Олимпиец» (Внутригрупповое первенство по СФП (ОФП))	Декабрь	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
6	«Тайм-менеджмент: игра и жизнь» (Семинар-практикум по планированию времени)	Январь	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования

7	День защитника Отечества. Турнир по тактическим дисциплинам (Соревнование, посвященное памятной дате)	Февраль	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
8	«Fair Play — закон киберспорта» (Круглый стол, разбор судейских регламентов)	Март	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
9	Всемирный день здоровья. Акция «Здоровый гейминг» (Мастер-класс по гимнастике для глаз и разминке кистей)	Апрель	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
10	Участие в акциях ко Дню Победы	Май	МБОУ ДО ДДиЮ	Работники музея
11	«Итоги игрового года: чему мы научились» (Итоговый сбор, чествование победителей турнира)	Май	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования

Раздел 4. Организационно- методические условия реализации ДОП

4.1 Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Методы обучения
Введение в компьютерный спорт, ТБ и цифровая гигиена	Беседа, лекция-игра	Методы организации занятия: • Словесный; • Наглядный Методы по форме организации деятельности: • Фронтальный (общий инструктаж);
Психологическая подготовка и аналитика	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра-соревнование	Методы организации занятия: • Словесный; • Наглядный; • Практический Методы по форме организации деятельности: • Фронтальный; • Групповой
Технико-тактическая подготовка в выбранной дисциплине	Комбинированное занятие, практическое занятие, интерактивная игра	Методы организации занятия: • Словесный; • Наглядный; • Практический Методы по форме организации деятельности: • Фронтальный; • Групповой
Специальная физическая подготовка (СФП) киберспортсмена	Интегрированное занятие, мастер-класс, выставка, защита проекта	Методы организации занятия: • Словесный; • Наглядный; • Практический Методы по форме организации деятельности: • Фронтальный; • Групповой
Итоговая аттестация и соревновательная практика	Интегрированное занятие	Методы организации занятия: • Словесный; • Практический Методы по форме организации деятельности: • Фронтальный;

4.2 Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Технический класс с современными персональными компьютерами, по числу обучающихся, объединёнными в сегмент локальной сети с возможностью выхода в интернет с каждого рабочего места;
- Телевизор, подключенный к рабочему компьютеру педагога;

- Игровые мониторы: диагональ 24–27 дюймов, частота обновления матрицы не ниже 144 Гц (оптимально — 240 Гц), время отклика — 1 мс;

Специализированная периферия:

- Игровые мыши с оптическим сенсором высокого разрешения (без срывов) и регулировкой DPI;
- Механические клавиатуры;
- Геймерские гарнитуры (наушники с микрофоном) с хорошим шумоподавлением для внутрикомандной коммуникации;
- Большие игровые коврики для мыши (размера XL/XXL).

4.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.4 Список литературы

1. Для педагога

1. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2010. – 440 с. – ISBN 978-5-98807-044-3. – Текст : непосредственный.
2. Карпов, А. А. Спорт высших достижений: Психологическое сопровождение киберспортсменов / А. А. Карпов. – Москва : Спорт, 2021. – 184 с. – ISBN 978-5-907225-54-1. – Текст : непосредственный.
3. Новоселов, М. А. Компьютерный спорт (киберспорт): состояние, истоки и перспективы развития / М. А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 58–61. – Текст : непосредственный.
4. Петров, П. К. Компьютерный спорт как инструмент цифровой трансформации физического образования / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31707> (дата обращения: 11.09.2026). – Текст : электронный.
5. Правила вида спорта «компьютерный спорт» : утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2020 г. № 22 // Федерация компьютерного спорта России : официальный сайт. – URL: <https://resf.ru/about/documents/> (дата обращения: 11.09.2026). – Текст : электронный.
6. РУСАДА. Официальный сайт Российского антидопингового агентства : образовательные программы для тренеров и спортсменов. – Москва. – URL: <https://rusada.ru> (дата обращения: 11.09.2026). – Текст : электронный.

2. Для обучающихся

7. Бауэрман, Д. Быстрее, выше, сильнее на экране: Практическое руководство по тренировке геймера / Д. Бауэрман ; перевод с английского В. А. Владимирова. – Москва : Эксмо, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-699-98321-4. – Текст : непосредственный.
8. Медведева, М. В. Методические материалы по подготовке команд в дисциплине Dota 2 / М. В. Медведева. – Красноярск : МАОУ Гимназия №13 «Академ», 2023. – 45 с. – Текст : непосредственный.

9. Сунь-Цзы. Искусство войны / Сунь-Цзы ; перевод с китайского Н. И. Конрада. – Москва : АСТ, 2021. – 160 с. – ISBN 978-5-17-134812-0. – Текст : непосредственный.

10. Федерация компьютерного спорта России. Методические рекомендации по развитию над профессиональных навыков и измерению скорости реакции на специализированных тренажерах : учебное пособие / ФКС России. – Москва : Макс Пресс, 2022. – 92 с. – ISBN 978-5-317-06841-3. – Текст : непосредственный.

3. Для родителей (Медицина, гигиена и гармония)

11. Схобберс, К. Мой ребенок — геймер. Как построить диалог и не сойти с ума / К. Схобберс, Д. Энтховен ; перевод с английского И. Д. Голыбина. – Москва : Попурри, 2020. – 224 с. – ISBN 978-985-15-4654-7. – Текст : непосредственный.

12. Куликова, М. Киберспортсмен растет в семье. Руководство для сомневающихся родителей / М. Куликова. – Москва : Литера, 2023. – 144 с. – ISBN 978-5-91842-031-7. – Текст : непосредственный.

13. Паркер, А. Профессии будущего: как навыки из видеоигр помогают в IT и менеджменте / А. Паркер. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 208 с. – ISBN 978-5-4461-2103-8. – Текст : непосредственный.

14. Рыжиков, Ю. Гигиена цифровой среды и здоровье подростка / Ю. Рыжиков. – Москва : Медицина, 2021. – 112 с. – ISBN 978-5-225-10043-8. – Текст : непосредственный.