

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«КИБЕРСПОРТ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киберспорт» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киберспорт» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Киберспорт понимается здесь как вид интеллектуально-двигательного спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа ориентирована на систематическое повышение уровня игрового мастерства, стратегического мышления и технико-тактической подготовленности студенческой молодежи академии. Указанное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими осознанную мотивацию к освоению командной и индивидуальной игровой деятельности. Особое внимание уделяется подготовке студентов к участию в университетских чемпионатах, межвузовских турнирах и национальных студенческих спартакиадах по киберспорту. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с современными научно обоснованными принципами подготовки киберспортсменов.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни при работе с цифровыми технологиями. Киберспортивная деятельность предъявляет высокие требования к нервно-психическому состоянию, вниманию, скорости реакции и координации движений. Регламентированный тренировочный процесс выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, эргономики рабочего места, профилактики цифрового зрительного утомления и туннельного синдрома.

Содержание программы предусматривает целенаправленное развитие когнитивных способностей обучающихся. Приоритетное значение придается развитию стратегического и тактического мышления, способности к быстрому принятию решений в условиях неопределенности. Существенное внимание уделяется совершенствованию навыков анализа игровых ситуаций, прогнозирования действий противника и адаптации к меняющимся условиям игры.

Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками к киберспортивной деятельности. Для способных студентов разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию с учетом игрового амплуа и нейрофизиологических особенностей. Поддержка обучающихся реализуется посредством их систематического включения в состав сборных команд институтов и академии.

Освоение программы создает предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области цифровых технологий, геймдизайна и спортивного менеджмента. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях киберспортивного аналитика, стримера, комментатора, организатора турниров и менеджера киберспортивной команды.

Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия киберспортом выступают средством формирования волевых качеств, самодисциплины, стрессоустойчивости и способности к самоконтролю в условиях соревновательного

противоборства. Командный характер игровой деятельности способствует развитию коммуникативных навыков и умения принимать решения в условиях дефицита времени.

Существенной характеристикой программы выступает ее направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных занятий и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации. Киберспортивная деятельность создает дополнительные возможности для социализации студентов и формирования устойчивых дружеских связей на основе совместной командной деятельности.

Программа реализует воспитательный потенциал киберспорта в аспекте формирования цифровой этики и ответственного поведения в онлайн-среде. Участие студентов в соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации.

Цель программы состоит в системном повышении уровня киберспортивной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной интеллектуально-двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение правил киберспортивных дисциплин и регламентов соревнований, эргономических основ организации рабочего места, принципов построения тренировочного процесса, тактических основ игровой деятельности, основ профилактики негативных последствий длительной работы за компьютером и методов самоконтроля психоэмоционального состояния;
- развитие стратегического и тактического мышления, оперативной и долговременной памяти, устойчивости и переключаемости внимания, способности к прогнозированию последствий решений и к выбору оптимального варианта из множества альтернатив в условиях неполной информации и дефицита времени;
- формирование навыков управления когнитивной и психофизической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика цифрового выгорания и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»
4. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
5. Указ Президента Российской Федерации от 15.04.2021 № 216 «О развитии киберспорта в Российской Федерации»
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Приказ Министерства спорта РФ от 12.08.2021 № 674 «Об утверждении Всероссийских спортивных соревнований по киберспорту»
8. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
11. Правила проведения соревнований по киберспорту, утвержденные Федерацией компьютерного спорта России
12. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
13. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
14. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
15. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Киберспорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает правила киберспортивных дисциплин и регламенты соревнований; знает эргономические основы организации рабочего места и оптимальной посадки при игре; знает принципы построения тренировочного процесса в соревновательных компьютерных играх; знает тактические основы игровой деятельности в индивидуальных и командных дисциплинах; знает основы профилактики негативных последствий длительной работы за компьютером; знает методы самоконтроля психоэмоционального состояния в условиях соревновательной нагрузки.	Обучающийся умеет выполнять игровые действия с соблюдением рациональной техники управления и оптимальной моторики; умеет применять тактические схемы взаимодействия в командных игровых ситуациях; умеет анализировать игровую деятельность и корректировать индивидуальные и командные действия на основе разбора матчей; умеет планировать оптимальное сочетание тренировочной и учебной нагрузки; умеет применять методы саморегуляции и восстановления работоспособности.	Обучающийся владеет техникой точного и быстрого управления игровыми устройствами; владеет техникой выполнения базовых и продвинутых игровых механик в избранной дисциплине; владеет навыками эффективной внутрикомандной коммуникации; владеет техникой позиционирования и принятия тактических решений в режиме реального времени; владеет навыками командного взаимодействия в стандартных и нестандартных игровых ситуациях; владеет методами регулирования психофизической нагрузки в процессе тренировочной и	Имеет опыт участия в соревнованиях по киберспорту, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
				соревновательной деятельности.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика киберспорта как вида интеллектуально-двигательного спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в видах спорта с выраженной двигательной компонентой. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. Уровень киберспортивной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и опытные игроки с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые механики, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в стратегических или командных играх рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям, связанным с длительной работой за компьютером. Обязательным признается отсутствие медицинских противопоказаний к работе с компьютером, включая серьезные заболевания зрения, опорно-двигательного аппарата верхних конечностей, а также психических расстройств. Лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, могут быть допущены к занятиям при наличии соответствующего медицинского заключения с указанием рекомендованных ограничений.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя в специализированных компьютерных классах; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения игровых приемов, тактике игры, правилах соревнований, основах цифровой гигиены и эргономики рабочего места сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на демонстрационном экране идея через десять минут проверяется в тренировочном матче, а ошибка, допущенная в игре, в тот же день становится предметом видеоанализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают разбор игровых ситуаций и матчей, решение тактических задач, тренировочная игра с различным форматом взаимодействия, анализ сыгранных матчей с применением классических методов и специализированного программного обеспечения. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных сессий до участия в официальных турнирах. Компьютерные программы для анализа статистики и онлайн-платформы применяются как инструменты в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году. Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: в понедельник и среду с 16:00 до 18 ч 00 мин.

Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком рейтинге последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств киберспортсмена и предупреждает состояние цифрового выгорания.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киберспорт» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в интеллектуально-двигательных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение киберспортивной теории и практики, развитие аналитических способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения игровых механик, результаты тренировочных матчей, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по тактике и стратегии, демонстрацию знаний в области игровых дисциплин, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Четный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки киберспортсмена, от технико-тактического фундамента через психологическую подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁷			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Технико-тактическая подготовка киберспортсмена»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Освоение игровых механик и дисциплин	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Тактические системы и стратегии	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Индивидуальная и командная игра	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Психологическая и интеллектуальная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Психологическая устойчивость и управление стрессом	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Стратегическое и тактическое мышление	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Командная коммуникация в цифровой среде	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Физическая подготовка и соревновательная практика»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Профилактика цифрового выгорания и сохранение здоровья	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Интегральная подготовка и работа с данными	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка киберспортсмена	
<i>Тема 1.1. Освоение игровых механик и дисциплин</i>	Тема охватывает системное изучение и освоение ключевых игровых дисциплин, входящих в программу студенческих соревнований по киберспорту. Работа ведется по нескольким линиям. 1) специфика дисциплин. Изучаются особенности жанров moba, fps, rts и спортивных симуляторов, наиболее распространенных в университетской среде. Рассматриваются базовые механики управления, интерфейсы и игровые системы. 2) фундаментальные механики. Осваиваются прицеливание и контроль отдачи в fps-дисциплинах, управление ресурсами и юнитами в rts-играх, позиционирование и контроль карты в moba-дисциплинах. 3) адаптация. Формируются навыки быстрой адаптации к обновлениям игровых механик и баланса, что выступает необходимым условием успешной соревновательной деятельности. 4) самостоятельная работа. Навыки работы с патч-нотами и аналитическими ресурсами.
<i>Тема 1.2. Тактические системы и стратегии</i>	Тема направлена на формирование арсенала тактических решений и стратегических подходов в различных игровых дисциплинах. 1) типы стратегий. Изучаются агрессивный ранний прессинг, экономичное развитие с отложенной атакой, контроль ключевых точек карты и психологическое давление на противника. 2) командные системы. Осваиваются распределение ролей в команде, системы ротации и замен, комбинации для быстрого захвата ключевых игровых точек. 3) адаптация. Изучаются методы адаптации тактических схем под конкретных противников и анализ слабых мест в стратегиях оппонентов. 4) чтение игры. Формируются навыки прогнозирования действий противника, техники сбора разведывательной информации и анализа игровых паттернов. Опыт показывает, что тактический план, не подкрепленный гибкостью, почти никогда не переживает первые минуты матча.
<i>Тема 1.3. Индивидуальная и командная игра</i>	Содержание посвящено развитию навыков как индивидуальной игры, так и эффективного командного взаимодействия. 1) индивидуальная эффективность. Изучаются техники микро-контроля персонажей, управления ресурсами и минимизации ошибок в принятии решений. 2) командная синергия. Осваиваются распределение ролей в соответствии с сильными сторонами игроков, системы коммуникации во время матча и взаимодействие при выполнении комбинаций. 3) лидерство. Изучается роль

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	капитана команды в координации действий и принятии ключевых решений в условиях стресса. 4) адаптация. Формируются навыки подстройки под стиль игры партнеров и компенсации слабых мест команды. Комплексный подход к развитию индивидуального и командного мастерства позволяет обучающимся достичь максимальной эффективности.
Раздел 2. Психологическая и интеллектуальная подготовка	
<i>Тема 2.1. Психологическая устойчивость и управление стрессом</i>	В рамках указанной темы изучаются методы развития психологической устойчивости киберспортсмена в условиях соревновательного стресса. 1) природа стресса. Рассматриваются физиологические и психологические проявления стресса, их влияние на игровую эффективность. 2) управление эмоциями. Обучающиеся осваивают техники управления эмоциями и дыхательные практики для снижения уровня тревожности перед важными матчами. 3) концентрация. Формируются навыки сохранения концентрации внимания в течение длительных игровых сессий и методы преодоления игровых неудач. 4) командная психология. Рассматриваются особенности психологического взаимодействия в команде, распределение ролей и создание позитивной атмосферы. В ряде случаев проявляется парадокс, когда технически сильный игрок проигрывает именно из-за потери самоконтроля, и работа с психологическим состоянием становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.2. Стратегическое и тактическое мышление</i>	Тема формирует навыки точного расчета и принятия обоснованных решений при ограниченном времени. 1) стратегическое мышление. Изучаются методы анализа долгосрочных перспектив игровых решений, построение многоходовых комбинаций и прогнозирование развития игровой ситуации. 2) тактическое мышление. Осваиваются техники быстрого принятия решений в условиях неопределенности и выбора оптимальных действий при ограниченном времени на размышление. 3) когнитивные функции. Развиваются память и внимание, тренируется объем кратковременной памяти для запоминания игровых паттернов противника. 4) критический анализ. Формируются навыки объективного анализа игровых ситуаций без эмоциональной вовлеченности и извлечения тактических уроков из собственных ошибок.
<i>Тема 2.3. Командная коммуникация в цифровой среде</i>	Изучаются принципы эффективной вербальной и невербальной коммуникации в командных дисциплинах. 1) вербальная коммуникация. Осваиваются краткость и точность сообщений, использование стандартной терминологии и распределение обязанностей по предоставлению информации. 2) невербальные сигналы. Изучаются методы использования игровых сигналов и стандартных паттернов поведения для передачи информации партнерам без словесного

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	сопровождения. 3) подготовка к матчу. Рассматриваются особенности совместного анализа записей предыдущих игр противника и разработки общего языка коммуникации. 4) этика. Особое внимание уделяется формированию навыков конструктивной критики, техникам деэскалации конфликтных ситуаций и профилактике токсичного поведения в онлайн-среде.
Раздел 3. Физическая подготовка и соревновательная практика	
<i>Тема 3.1. Профилактика цифрового выгорания и сохранение здоровья</i>	Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение профессиональных рисков. 1) физиологические риски. Рассматриваются проблемы цифрового зрительного утомления, туннельного синдрома запястья, нарушений осанки и шейного остеохондроза. 2) физические упражнения. Обучающиеся осваивают комплекс упражнений для поддержания здоровья, включая гимнастику для глаз, разминку кистей рук и растяжку мышц спины и шеи. 3) эргономика. Изучаются принципы правильной посадки за компьютером, оптимального расстояния до монитора и организации освещения. 4) режим. Формируются навыки чередования периодов концентрации и расслабления, методы цифрового детокса и основы сбалансированного питания для поддержания оптимального уровня энергии.
<i>Тема 3.2. Интегральная подготовка и работа с данными</i>	Тема направлена на формирование навыков комплексной подготовки с использованием современных цифровых инструментов. 1) сбор статистики. Изучаются методы анализа игровой статистики, личной результативности и динамики развития навыков. 2) видеоанализ. Осваиваются техники работы с программным обеспечением для анализа игровых записей, выделения ключевых моментов и оценки эффективности тактических решений. 3) интеграция данных. Формируются навыки постановки конкретных тренировочных задач на основе анализа статистики и отработки проблемных игровых аспектов. 4) этичность. Рассматриваются этические аспекты работы с игровыми данными и вопросы конфиденциальности.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность</i>	Центральным компонентом темы выступает практическая интеграция всех аспектов подготовки в соревновательной деятельности. 1) регламент. Изучаются правила и регламенты проведения университетских чемпионатов, межвузовских турниров и национальных студенческих соревнований. 2) предсоревновательная подготовка. Осваиваются этапы психологической настройки, анализа противника и разработки тактических планов. 3) практика. Практический раздел предусматривает участие в университетских чемпионатах, всероссийских студенческих турнирах и товарищеских матчах. 4) постматчевый анализ. Формируются навыки объективной оценки собственной игры, выявления сильных и

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	слабых сторон и разработки плана корректировок. Соревновательная практика позиционируется как системный компонент подготовки, обеспечивающий приобретение уникального опыта применения освоенных навыков в условиях реального противоборства.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по киберспорту и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специально оборудованных компьютерных классах. Помещения обеспечивают оптимальные условия для длительной работы за компьютером, включая эффективную систему вентиляции, приглушенное освещение для снижения нагрузки на зрение и звукоизоляцию. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная вентиляция утомляет киберспортсмена быстрее любого сложного матча.

Основное компьютерное оборудование. Учебные классы оснащены игровыми компьютерами с высокопроизводительными процессорами и видеокартами. Все компьютеры подключены к высокоскоростной сети с гарантированной пропускной способностью и минимальной задержкой. Мониторы имеют высокое разрешение и частоту обновления изображения, что критически важно для точного воспроизведения игровых событий. Периферийные устройства и эргономичная мебель. Для обеспечения комфортной работы используются эргономичные игровые кресла и регулируемые столы. Каждое рабочее место оснащено механическими клавиатурами, оптическими мышами с регулируемым DPI и наушниками с шумоподавлением.

Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение. Классы оборудованы проекционными системами или большими LED-экранами для демонстрации игровых процессов и анализа тактических схем в групповом формате. Имеются системы записи игровых сессий. Установлено специализированное программное обеспечение для анализа статистики и фильтрации вредоносного трафика.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к санитарным помещениям и зонам отдыха. Для профилактики профессиональных заболеваний предусмотрены комплексы для физической разминки, тренажеры для развития мелкой моторики кистей рук и гимнастические маты.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интеллектуально-двигательной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические

и тактические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность оборудования и оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие когнитивные процессы и мелкую моторику. Разминка включает упражнения для улучшения кровообращения в кистях, предотвращения туннельного синдрома и специальные упражнения для глаз. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и концентрацией внимания;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование игровых техник и тактик. Теоретическая работа включает разбор игровых моментов на экране с объяснением стратегических идей, анализ записей матчей и изучение типовых приемов. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной игры, раскрывает логику принятия решений и типичные ошибки. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые механики, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает выполнение тренировочных заданий, игровые сессии и анализ сыгранных матчей. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в анализе позиций растет. Особое значение придается умению применять теорию в условиях противодействия соперника;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие интеллектуального и физического напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц кистей рук, предплечий, плечевого пояса и шеи. Снятие психофизического напряжения достигается посредством применения средств активного отдыха, включая элементы плавания в бассейне академии. Техника скольжения и выдоха в воду способствует нормализации вегетативной нервной системы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения и указываются ошибки. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения для развития мелкой моторики, тактические задачи для анализа и просмотр записей собственных игр. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киберспорт» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика киберспорта как соревновательной дисциплины, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню технико-тактического мастерства и навыкам командного взаимодействия, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла			C	C
65–74 балла			D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику киберспорта как современного вида спорта, требующего планомерного развития интеллектуальных, психологических и технических навыков. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и психологической подготовленности обучающегося в условиях реального соревновательного противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по киберспорту с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по киберспорту	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.