

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «компьютерный спорт»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	10	13	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	12	16	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	14	23	10 - 20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 624	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	20 - 30	20 - 30	20 - 30	15 - 17	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10
Техническая подготовка (%)	5 - 10	5 - 10	5 - 10	4 - 6	4 - 6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	61 - 66	61 - 66	61 - 66	53 - 67	54 - 69
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «компьютерный спорт»:

- наличие помещений для игры;
- наличие спортивного зала или спортивной площадки;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Игровая консоль с комплектом периферии	штук	2
2.	Клавиатура (104 и более клавиши)	штук	11
3.	Коврик для мыши тканевый размер от 250x200 мм	штук	11

4.	Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200-300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона	штук	11
5.	Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек/дюйм	штук	11
6.	Наушники полноразмерные проводные с регулируемым микрофоном	штук	11
7.	Неширокоугольный монитор с характеристиками не менее 21 дюйма по диагонали, частота не менее 144 герц, отклик не более 1 миллисекунды	штук	11
8.	Операционная система для персональных компьютеров с учетом спецификации видеоигр	штук	11
9.	Персональный компьютер с охлаждением процессора типа «башенный кулер» с тепловыми трубками термальной эффективности системы охлаждения не менее 125 ватт и частотой процессора не менее 3.7 гигагерц и 49 гигагерц в режиме «турбо», с количеством ядер не менее 10; оперативная память с общей емкостью модулей памяти не менее 32 гигабайт и эффективной частотой в пределах от 2666 до 3000 мегагерц; игровая видеокарта с частотой графического процессора не менее 1845 мегагерц, объемом видеопамати не менее 19000 мегагерц и максимальным разрешением 7680x4320, обеспечивающая комфортную работу с 3D-контентом; твердотельный накопитель емкостью не менее 512 гигабайт, жесткий диск емкостью не менее 2 терабайта, блок питания мощностью не менее 750 ватт, корпус формата «Midi-Tower»	штук	11
10.	Стол (высота от 700 до 800 мм, ширина от 800 мм, глубина от 650 мм)	штук	11
11.	Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 24 дюйма, время отклика не более 2 миллисекунды	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «симулятор»			
12.	Пульт дистанционного управления дронами	штук	11

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,3	5,6
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	с	не менее		не менее	
			0,225	0,230	0,215	0,225

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			8,1	9,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	с	не более	
			0,205	0,215