Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.10.2026 11:18:51
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)
Кафедра физического воспитания

Согласовано
деканом факультета физической культуры
и спорта
«18» марта 2026 г.
_____
/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины
Фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией кафедры физического воспитания
Протокол «26» марта 2026 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Разова Е.В./

Рекомендовано кафедрой физического воспитания
Протокол от «24» февраля 2026 г. № 7
Зав. кафедрой_____
/Разова Е.В./

Москва
2026

Автор-составитель:

Щепелев Александр Анатольевич, доцент

Рабочая программа дисциплины «Фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в ФТД «Факультативные дисциплины (модули)» и является факультативной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 5

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 9

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. 29

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 30

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ 31

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: развитие личности обучающихся через интеграцию физических и цифровых видов спорта, укрепление здоровья, формирование когнитивных и коммуникативных навыков, а также воспитание стрессоустойчивости и активного досуга.

Задачи дисциплины:

1) Образовательные:

- оснащение обучающихся знаниями в области фиджитал-спорта, объединяющего физическую культуру и цифровые дисциплины;
- формирование базовых игровых, двигательных и когнитивных навыков в дополнение к занятиям физической культурой и информатикой;
- обучение приёмам работы с игровым и спортивным оборудованием, развитие навыков управления вниманием, реакцией и координацией;
- формирование умений рациональной организации режима дня, отдыха и питания при совмещении физической и цифровой активности;
- выявление и поддержка наиболее способных и мотивированных обучающихся для дальнейшего совершенствования в выбранных фиджитал-дисциплинах.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости организма к физическим, умственным и эмоциональным нагрузкам;
- развитие когнитивных функций — внимания, памяти, скорости реакции, стратегического и тактического мышления;
- укрепление психического и физического здоровья, повышение общей работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для фиджитал-спорта (выносливости, ловкости, координации, быстроты, мелкой моторики);
- формирование навыков стрессоустойчивости, саморегуляции и адаптивности к изменяющимся условиям игры;
- профилактика негативных последствий длительной цифровой активности и повышение культуры здоровья.

3) Воспитательные:

- формирование ответственного отношения к занятиям фиджитал-спортом, соблюдению правил безопасности и гигиены;
- воспитание командного духа, умений работать в группе, навыков эффективной коммуникации;
- развитие воли, настойчивости и целеустремлённости в достижении результата;
- формирование активной жизненной позиции и умения использовать спорт как средство личностного развития;
- мотивация к самообразованию и использованию фиджитал-спорта как ресурса для социализации и творческой самореализации.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в ФТД «Факультативные дисциплины (модули)» и является факультативной дисциплиной.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» наиболее полно осуществляет в процессе занятий, которые опираются на основные общих дидактических принципов: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по дисциплине «Фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	**Форма обучения**
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	10
Объем дисциплины в часах	360
Контактная работа:	**180.6**
Практические занятия	180
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	**0,6**
Зачет	0,6
Самостоятельная работа	156
Контроль	23,4

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения - зачет в 2, 4, 6 семестрах.

3.2. Содержание дисциплины
Очная форма обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	2 семестр (кол-во часов)	3 семестр (кол-во часов)	4 семестр (кол-во часов)	5 семестр (кол-во часов)	6 семестр (кол-во часов)	**Итого часов**
	Практические занятия	Практические занятия	Практические занятия	Практические занятия	Практические занятия	
Практический раздел.	36	36	36	36	36	180
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по дисциплине «Фиджитал-спорт (функционально-цифровой спорт)»	2	2	2	2	2	10
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	20
Киберспортивные игры	6	6	6	6	6	30
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	45

Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	45
Контрольно-проверочные мероприятия. Соревнования по фиджитал-спорту (функционально-цифровому спорту)	6	6	6	6	6	30

Содержание дисциплины

1. Вводное занятие.

Техника безопасности. История развития Фиджитал-спорта (функционально-цифровой спорт). Характеристика классических игровых видов спорта, киберспорта как средства физического воспитания молодежи. Развитие Фиджитал-спорта (функционально-цифровой спорт) в России. Игры Будущего 2025. Самоконтроль спортсмена.

2.Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

3.Киберспортивные игры.

CS 2, DOTA 2.

4. Техническая подготовка.

Гаджеты, персональные компьютеры, игровые системы. Тестирование, работа за компьютером, игровая практика.

5. Тактическая подготовка.

Отработка навыков, слаженность команды. Сочетание классического вида спорта с киберспортом. Тактическая подготовка Фиджитал-спорта (функционально-цифровой спорт) представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений – это: - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Контрольные испытания.

Соревновательный период. Отборочные игры, аттестация, тестирование.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.
- Контрольные испытания по технической подготовке.
- Контрольные испытания по киберспорту.
- Контрольные игры и судейская практика.
- Соревнования между группами.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов (семестр)					Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
		2	3	4	5	6			
«Фиджитал-спорт (функционально-цифровой спорт)» как современная форма спортивной деятельности	Понятие и сущность Фиджитал-спорта (функционально-цифрового спорта) как интеграции физической и цифровой активности. История становления и направления развития. Основные дисциплины и форматы двоеборий. Специфика спортивной деятельности в смешанной среде. Взаимосвязь с традиционными и инновационными видами спорта. Нормативно-правовая база (актуальные стандарты/правила, календарные соревнования, в т.ч. федеральные проекты).	**10**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Работа с литературными источниками**	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/ ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/ ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/ ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://biblioclub.ru/	Реферат, презентация
Теоретические основы и структура спортивной тренировки в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)»	Цели, задачи и принципы спортивной тренировки в фиджитал-спорте (специфичности, постепенности, непрерывности, системности, единства общей и специальной подготовки, волнообразности и вариативности нагрузок). Структура подготовки спортсмена в фиджитал-дисциплинах — общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, ориентированная на развитие психофизиологических качеств (внимание, быстрота реакции, восприятие и переработка информации, принятие решений). Основные закономерности формирования, сохранения и утраты спортивной формы в условиях сочетания физических и цифровых компонентов тренировочной деятельности.	**10**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Работа с литературными источниками**	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/ ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/ ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/ ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://biblioclub.ru/	Реферат, презентация
Планирование и построение тренировочного процесса в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)»	Система планирования: годичный цикл (макроцикл), этапы/мезоциклы, микроциклы. Структура тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная части). Распределение объема и интенсивности нагрузки между физической и специально-технической (цифровой) подготовкой. Учет календаря соревнований, индивидуальных особенностей и специфики двоеборья. Документация тренера (план-график, план-конспект, журнал учета).	**8**	**24**	**-**	**-**	**-**	**Работа с литературными источниками, Подготовка к аудиторным занятиям**	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/ ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/ ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/ ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://biblioclub.ru/	Реферат, презентация

Средства и методы подготовки фиджитал-спортсмена	Средства тренировки: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения; имитационные и моделирующие средства (в т.ч. симуляторы/цифровые тренажеры). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный, имитационный. Принципы подбора упражнений под специфику дисциплины и уровень подготовленности; сочетание физических и специально-технических заданий в одном занятии.	-	**12**	**18**	-	-	**Работа с литературными источниками, Подготовка к аудиторным занятиям**	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/ ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/ ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/ ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://biblioclub.ru/	Реферат, презентация
Контроль и оценка эффективности тренировочного процесса	Виды педагогического контроля: оперативный, текущий, этапный, итоговый. Методы контроля: тестирование (физическая, специальная, техническая подготовленность), педагогическое наблюдение, самоконтроль с использованием дневников наблюдений и субъективной оценки интенсивности нагрузки, анализ соревновательной деятельности. Применение цифровых средств регистрации и мониторинга (протоколы, трекинг движений, системы фиксации результатов) как инструмента учета и анализа. Критерии и показатели эффективности, корректировка планов на основе данных контроля.	-	-	**10**	-	-	**Работа с литературными источниками, Подготовка к аудиторным занятиям**	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/ ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/ ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/ ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://biblioclub.ru/	Реферат, презентация
Организация и обеспечение безопасности тренировочного процесса в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)»	Организация тренировочной деятельности и материально-техническое обеспечение занятий. Санитарно-гигиенические и эргономические требования (рабочее место, освещенность, посадка, оборудование). Охрана труда и профилактика травм, режим труда и отдыха, использование медико-биологических средств восстановления. Профессиональные заболевания и их профилактика. Антидопинговое обеспечение и этические нормы. Основы кибербезопасности и информационной безопасности в тренировочном процессе.	-	-	-	**36**	-	**Работа с литературными источниками, Подготовка к аудиторным занятиям**	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/ ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/ ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/ ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://biblioclub.ru/	Реферат, презентация
Моделирование тренировочного и соревновательного процесса в «Фиджитал-спорте	Понятие и значение моделирования тренировочного и соревновательного процесса. Модельные характеристики спортсмена и команды в зависимости от игровой роли, дисциплины и уровня подготовленности. Основные	-	-	-	-	**28**	**Работа с литературными источниками, Подготовка к аудиторны**	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/ ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/ ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/	Реферат, презентация

(функционально-цифровом спорте)»	структурные элементы и параметры соревновательной деятельности в фиджитал-двоеборьях. Планирование участия спортсменов в соревнованиях и определение критериев допуска и отбора на основе уровня готовности. Основы судейства и регламентов фиджитал-соревнований, анализ и интерпретация результатов соревновательной деятельности для корректировки планов и совершенствования тренировочного процесса.						**м занятиям**	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://bibliocl ub.ru/	
Итого		**28**	**36**	**28**	**36**	**28**			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	**пороговый**	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** понятие, сущность и структурные особенности «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» как интеграции физической и цифровой активности; основные направления развития «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» в Российской Федерации и	Устный опрос, реферат. Общая физическая подготовка. Киберспортивные игры. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Контрольные	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания реферата. Шкалы оценивания в фиджита

			за рубежом; структуру и особенности фиджитал-дисциплин, форматы двоеборий и их отличия от традиционных видов спорта; нормативно-правовые документы, регулирующие организацию «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» (федеральные стандарты спортивной подготовки, правила вида спорта, регламенты соревнований); принципы организации спортивной деятельности в условиях сочетания физических и цифровых компонентов; место и роль «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» в системе физической культуры, спорта и образования; актуальные тенденции и перспективы развития «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)». **Уметь:** Анализировать цели и задачи спортивной тренировки применительно к фиджитал-дисциплинам; определять приоритетные направления подготовки спортсмена в зависимости от уровня спортивной формы; применять принципы спортивной тренировки при планировании занятий в условиях смешанной физико-цифровой активности; выявлять взаимосвязи между различными видами подготовки (физической, технической, тактической, психологической); оценивать влияние тренировочных нагрузок на динамику спортивной формы и функциональное	испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.	л-спорте (функционально-цифровом спорте).

			состояние спортсмена; формулировать рекомендации по развитию психофизиологических качеств, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности в фиджитал-спорте.		
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** понятие, сущность и структурные особенности фиджитал-спорта как интеграции физической и цифровой активности; основные направления развития фиджитал-спорта в Российской Федерации и за рубежом; структуру и особенности фиджитал-дисциплин, форматы двоеборий и их отличия от традиционных видов спорта; нормативно-правовые документы, регулирующие организацию фиджитал-спорта (федеральные стандарты спортивной подготовки, правила вида спорта, регламенты соревнований); принципы организации спортивной деятельности в условиях сочетания физических и цифровых компонентов; место и роль фиджитал-спорта в системе физической культуры, спорта и образования; актуальные тенденции и перспективы развития фиджитал-спорта. **Уметь:** Анализировать цели и задачи спортивной тренировки применительно к фиджитал-дисциплинам; определять приоритетные направления подготовки спортсмена в зависимости от уровня спортивной формы; применять принципы спортивной тренировки при	Устный опрос, реферат. Общая физическая подготовка. Киберспортивные игры. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Контрольные испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания реферата. Шкалы оценивания в фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте).

			планировании занятий в условиях смешанной физико-цифровой активности; выявлять взаимосвязи между различными видами подготовки (физической, технической, тактической, психологической); оценивать влияние тренировочных нагрузок на динамику спортивной формы и функциональное состояние спортсмена; формулировать рекомендации по развитию психофизиологических качеств, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности в фиджитал-спорте. **Владеть:** систематизировать информацию о направлениях развития «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» и его нормативной базе; анализировать и сопоставлять структурные элементы традиционных и фиджитал-видов спорта; готовить аналитические материалы (сообщения, доклады, презентации) о современном состоянии «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)»; аргументированно объяснять педагогическую и социальную значимость «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» как новой формы спортивной деятельности.		
УК-2	**пороговый**	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** цели, задачи и принципы спортивной тренировки (специфичности, постепенности, непрерывности, системности, единства	Устный опрос, реферат. Общая физическая подготовка. Киберспортивные игры. Техническая	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания

			общей и специальной подготовки, волнообразности и вариативности нагрузок); структуру спортивной подготовки в фиджитал-дисциплинах (общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка); закономерности формирования, сохранения и утраты спортивной формы; особенности проявления физических, технических, тактических и психофизиологических качеств в условиях сочетания физических и цифровых компонентов деятельности; принципы взаимодействия различных сторон подготовки спортсмена; факторы, влияющие на развитие психофизиологических качеств (внимание, быстрота реакции, восприятие информации, принятие решений) при выполнении фиджитал-двоеборий. **Уметь:** Анализировать цели и задачи спортивной тренировки применительно к фиджитал-дисциплинам; определять приоритетные направления подготовки спортсмена в зависимости от уровня спортивной формы; применять принципы спортивной тренировки при планировании занятий в условиях смешанной физико-цифровой активности; выявлять взаимосвязи между различными видами подготовки (физической, технической, тактической, психологической); оценивать влияние	подготовка. Тактическая подготовка. Контрольные испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.	реферата. Шкалы оценивания в фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте).

			тренировочных нагрузок на динамику спортивной формы и функциональное состояние спортсмена; формулировать рекомендации по развитию психофизиологических качеств, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».		
	продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** Цели, задачи и принципы спортивной тренировки (специфичности, постепенности, непрерывности, системности, единства общей и специальной подготовки, волнообразности и вариативности нагрузок); структуру спортивной подготовки в фиджитал-дисциплинах (общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка); закономерности формирования, сохранения и утраты спортивной формы; особенности проявления физических, технических, тактических и психофизиологических качеств в условиях сочетания физических и цифровых компонентов деятельности; принципы взаимодействия различных сторон подготовки спортсмена; факторы, влияющие на развитие психофизиологических качеств (внимание, быстрота реакции, восприятие информации, принятие решений) при выполнении фиджитал-двоеборий. **Уметь:** Анализировать	Устный опрос, реферат. Общая физическая подготовка. Киберспортивные игры. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Контрольные испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания реферата. Шкалы оценивания в фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте).

			цели и задачи спортивной тренировки применительно к фиджитал-дисциплинам; определять приоритетные направления подготовки спортсмена в зависимости от уровня спортивной формы; применять принципы спортивной тренировки при планировании занятий в условиях смешанной физико-цифровой активности; выявлять взаимосвязи между различными видами подготовки (физической, технической, тактической, психологической); оценивать влияние тренировочных нагрузок на динамику спортивной формы и функциональное состояние спортсмена; формулировать рекомендации по развитию психофизиологических качеств, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)». **Владеть:** Системного анализа структуры подготовки спортсмена в фиджитал-дисциплинах; практического применения принципов спортивной тренировки при организации учебно-тренировочных занятий; оценки состояния и динамики спортивной формы на основе наблюдений и текущего контроля; адаптации традиционных методик тренировки под условия фиджитал-дисциплин; использования педагогических и наблюдательных методов		

			для выявления психофизиологических особенностей спортсменов.		
УК-3	**пороговый**	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** структуру и содержание годичного цикла спортивной тренировки (макроцикл, мезоцикл, микроцикл) в фиджитал-дисциплинах; особенности этапного планирования тренировочного процесса с учетом календаря соревнований и задач подготовки; принципы распределения объема и интенсивности тренировочной нагрузки между физической и специально-технической (цифровой) подготовкой; требования к построению тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части); особенности взаимодействия физических, технических и когнитивных нагрузок в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)»; виды и формы плановой документации (план-график, план-конспект, журнал учета тренировочных занятий). Классификацию средств спортивной тренировки: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения; назначение и особенности применения имитационных и моделирующих средств, включая симуляторы и цифровые тренажеры; содержание и направленность основных методов тренировки: равномерного, повторного, интервального, переменного, кругового,	Устный опрос, реферат. Общая физическая подготовка. Киберспортивные игры. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Контрольные испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания реферата. Шкалы оценивания в фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте).

			игрового, соревновательного, имитационного; · критерии подбора упражнений в зависимости от целей, задач и этапа подготовки спортсмена; принципы сочетания физических и специально-технических заданий в рамках одного тренировочного занятия; · педагогические и физиологические основы воздействия тренировочных нагрузок различной направленности. **Уметь:** составлять планы тренировочного процесса различного уровня (годичные, этапные, недельные); определять цели и задачи тренировочного микроцикла и отдельного занятия; · распределять тренировочные нагрузки с учетом их направленности и взаимодействия физических и цифровых компонентов; учитывать индивидуальные особенности спортсменов при планировании объема и интенсивности нагрузок; применять принципы периодизации тренировочного процесса в условиях фиджитал-двоеборий; оформлять плановую и отчетную документацию в соответствии с требованиями ФССП и организационных стандартов. Определять оптимальные средства и методы тренировки в зависимости от уровня подготовленности и специфики фиджитал-дисциплины; проектировать тренировочные занятия с использованием различных		

			сочетаний методов и средств; применять игровые, соревновательные и имитационные формы в тренировочном процессе; анализировать эффективность применяемых упражнений и корректировать содержание тренировок; использовать цифровые симуляторы и тренажеры как элемент специально-технической подготовки; обеспечивать педагогическую целесообразность и безопасность подбора средств и методов.		
		1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** структуру и содержание годичного цикла спортивной тренировки (макроцикл, мезоцикл, микроцикл) в фиджитал-дисциплинах; особенности этапного планирования тренировочного процесса с учетом календаря соревнований и задач подготовки; принципы распределения объема и интенсивности тренировочной нагрузки между физической и специально-технической (цифровой) подготовкой; требования к построению тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части); особенности взаимодействия физических, технических и когнитивных нагрузок в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)»; виды и формы плановой документации (план-график, план-конспект, журнал учета тренировочных занятий). Классификацию средств	Устный опрос, реферат. Общая физическая подготовка. Киберспортивные игры. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Контрольные испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания реферата. Шкалы оценивания в фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте).

			спортивной тренировки: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения; назначение и особенности применения имитационных и моделирующих средств, включая симуляторы и цифровые тренажеры; содержание и направленность основных методов тренировки: равномерного, повторного, интервального, переменного, кругового, игрового, соревновательного, имитационного; · критерии подбора упражнений в зависимости от целей, задач и этапа подготовки спортсмена; принципы сочетания физических и специально-технических заданий в рамках одного тренировочного занятия; · педагогические и физиологические основы воздействия тренировочных нагрузок различной направленности. **Уметь:** составлять планы тренировочного процесса различного уровня (годичные, этапные, недельные); определять цели и задачи тренировочного микроцикла и отдельного занятия; · распределять тренировочные нагрузки с учетом их направленности и взаимодействия физических и цифровых компонентов; учитывать индивидуальные особенности спортсменов при планировании объема и интенсивности нагрузок; применять принципы периодизации тренировочного процесса в		

			условиях фиджитал-двоеборий; оформлять плановую и отчетную документацию в соответствии с требованиями ФССП и организационных стандартов. Определять оптимальные средства и методы тренировки в зависимости от уровня подготовленности и специфики фиджитал-дисциплины; проектировать тренировочные занятия с использованием различных сочетаний методов и средств; применять игровые, соревновательные и имитационные формы в тренировочном процессе; анализировать эффективность применяемых упражнений и корректировать содержание тренировок; использовать цифровые симуляторы и тренажеры как элемент специально-технической подготовки; обеспечивать педагогическую целесообразность и безопасность подбора средств и методов. **Владеть:** разработки и корректировки тренировочных планов на различных этапах подготовки; анализа выполнения планов и регулирования тренировочных нагрузок по данным текущего контроля; ведения плановой и отчетной документации (журнал учета, план-конспект, график тренировок); применения цифровых инструментов и сервисов при планировании тренировочного процесса;		

			организации учебно-тренировочного процесса с учетом календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсменов. практического применения средств и методов тренировки в условиях фиджитал-дисциплин; комбинирования физических и цифровых упражнений для решения конкретных задач подготовки; организации тренировочных заданий с учетом принципов постепенности, вариативности и специфичности; адаптации традиционных методик тренировки под особенности фиджитал-соревновательной среды; самостоятельной разработки и апробации комплексов упражнений с использованием цифровых технологий.		

Шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	*Качество реферата:* - производит выдающееся впечатление, широко использована общенаучная и специальная терминология, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема раскрыта, использована базовая терминология, не сопровождается иллюстративным материалом;	2
	- тема недостаточно раскрыта;	1
	- тема не раскрыта.	0
2.	*Использование демонстрационного материала:* - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
	- представленный демонстрационный материал не использовался, был оформлен плохо, неграмотно, материал являлся абстрактным от темы	0
3.	*Владение научным и специальным аппаратом:* - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
	- отсутствует владение базовым аппаратом, использованы термины, не относящиеся к теме	0
4.	*Четкость выводов:* - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкалы оценивания в фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)

№ п/п	**Вид подготовки / испытаний**	**Критерии и нормативы**	**Шкала оценки (баллы / коэффициенты)**
1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Выполнение комплекса тестов (бег, прыжки, силовые). Привязка к знакам ГТО.	**Отлично:** Золотой знак ГТО — 20 баллов. **Хорошо:** Серебряный знак — 15 баллов. **Удовлетворительно:** Бронзовый знак — 10 баллов. **Неудовлетворительно:** «недопуск к цифровому блоку» (0 баллов).
2	**Киберспортивные игры**	Результат матча/карты и индивидуальный рейтинг (*K/D, ADR*).	**Победа (2:0):** 100 баллов. **Победа (2:1):** 80 баллов. **Поражение (1:2):** 60 баллов. **Поражение (0:2):** 40 баллов. *Индивидуальный коэффициент эффективности:* × 1.2 (макс. +20 баллов).
3	**Техническая подготовка**	Скорость смены модулей (цифра/физика), точность ввода команд, владение инвентарем без штрафов.	**Скорость смены:** < эталона — 10 б.; = эталону — 8 б.; каждые +5 сек задержки — минус 1 балл. **Точность действий под нагрузкой:** 0 ошибок — 10 б.; 1-2 ошибки — 7 б.; >3 ошибок — 4 б. **Владение инвентарем:** отсутствие потерь контроля — 5 б.; каждая потеря — минус 2 б.

4	**Тактическая подготовка**	Оценка экспертной комиссией: принятие решений, взаимодействие, следование гейм-плану, адаптивность.	**Принятие решений:** 0–10 баллов. **Командное взаимодействие:** 0–15 баллов. **Следование стратегии:** 0–10 баллов. **Адаптивность (бонус):** корректировка плана по ходу встречи — +5 баллов.
5	**Контрольные испытания (ОФП)**	Сдача нормативов перед плей-офф для подтверждения формы.	Превышение личного рекорда сезона — коэфф. 1.1 к очкам следующего матча. Соответствие среднему уровню — коэфф. 1.0. Отставание >10% — дисквалификация из посевной сетки.
6	**Контрольные испытания (Техника)**	Прохождение полосы препятствий с AR-элементами, скоростная сборка макета на время.	Время < эталонного — 10 баллов. = эталону — 8 баллов. +5 секунд к эталону — 6 баллов. Каждые последующие +5 сек — минус 1 балл.
7	**Контрольные испытания (Киберспорт)**	Скрытое тестирование реакции (*AIM*) за час до официальной встречи.	Попадания в голову >85% — 10 баллов (старт со счета 0:0). 70–85% — 7 баллов. <70% — стартовое отставание -1 раунд в первой карте.
8	**Контрольные игры и судейская практика**	Участие в спаррингах и работа вторым судьей/хронометристом.	За каждую контрольную игру — 50% веса официального матча. Судейская практика >5 часов — доп. +10 квалификационных баллов к допуску.
9	**Соревнования между группами**	Командный зачет академии/клуба (сумма мест физической и цифровой подгрупп).	1 место — 50 очков в годовой рейтинг спортсмена. 2 место — 35 очков. 3 место — 25 очков. 4 место и ниже — 10 очков.

Итоговая формула аттестации

Для перевода на следующий этап подготовки рассчитывается интегральная оценка:

Итог=(ОФП×0.2)+(Киберспорт×0.3)+(Техника×0.2)+(Тактика×0.2)+(Судейская практика×0.1)

Условия зачета:

- Минимальный порог для успешного прохождения аттестации — **75 баллов**.

Правило обязательных блоков: при получении «Неудовлетворительно» (0 баллов) в блоке ОФП или провале минимального рейтинга в киберспортивном блоке спортсмен не переводится на следующий этап независимо от итоговой суммы.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Примерные темы устного опроса

- Понятие и сущность «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» как интеграции физической и цифровой активности. Исторические этапы становления и институционализации в России и мире.
- Место «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» в системе физической культуры, спорта и образования.
- Цели, задачи и принципы спортивной тренировки (специфичность, постепенность, непрерывность, системность).
- Структура подготовки спортсмена: общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.
- Закономерности формирования и поддержания спортивной формы в условиях сочетания физических и цифровых нагрузок.
- Система планирования: макроцикл (годичный цикл), мезоциклы (этапы), микроциклы

(недельное планирование).

- Структура тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная части.
- Классификация средств тренировки.
- Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный. Принципы подбора упражнений под специфику дисциплины и уровень подготовленности.
- Виды педагогического контроля: оперативный, текущий, этапный, итоговый.
- Методы контроля: тестирование (физическая, техническая подготовленность), педагогическое наблюдение, самоконтроль с использованием дневников.
- Материально-техническое обеспечение занятий.
- Санитарно-гигиенические и эргономические требования (рабочее место за компьютером/консолью, освещённость).
- Профессиональные заболевания кибератлетов (зрительное переутомление). Антидопинговое обеспечение и основы кибербезопасности.
- Понятие моделирования в спорте.
- Планирование участия в соревнованиях на основе уровня готовности.
- Основы судейства и регламентов фиджитал-соревнований.
- Правила поведения на тренировках и соревнованиях по «Фиджитал-спорту (функционально-цифровом спорту)».
- Требования к организации занятий: безопасное использование оборудования (спортивного и компьютерного), правильная посадка за компьютером.
- Гигиенические правила: регламент чередования активности, зрительная гимнастика.

2. Примерные темы рефератов

- «Фиджитал-спорт (функционально-цифровом спорт)» как современная форма спортивной деятельности.
- Теоретические основы и структура спортивной тренировки в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».
- Планирование и построение тренировочного процесса в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».
- Средства и методы подготовки фиджитал-спортсмена.
- Контроль и оценка эффективности тренировочного процесса в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».
- Организация и обеспечение безопасности тренировочного процесса в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».
- Моделирование тренировочного и соревновательного процесса в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».
- Методическое и информационное обеспечение тренировочного процесса в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».
- Правила поведения и меры безопасности при занятиях «Фиджитал-спортом (функционально-цифровом спортом)».
- Правила проведения соревнований по «Фиджитал-спорту (функционально-цифровом спорту)».

3. Примерные задания и оценочные материалы по фиджитал-спорту

№ п/п	Раздел / этап	Типовые контрольные задания и оценочные материалы

1	**Общая физическая подготовка**	• Бег на 60 м. • Челночный бег (3х10 м). • Прыжок в длину с места. • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. • Подтягивания на перекладине (юноши) / Вис на согнутых руках (девушки). • Наклон вперед из положения стоя. **Материалы:** Протокол сдачи норм ГТО.
2	**Киберспортивные игры**	• *AIM-тренировка:* серия хэдшотов по статичным и движущимся мишеням (фиксация точности % и реакции мс). • *Микро-игры:* решение «клатч-ситуаций» (выбор гранаты/позиции за 3 секунды). • *Выполнение тактических скриптов:* безошибочная постановка дымовых завес или раскидок по памяти. • *Теоретический тест:* знание актуальной мете (патчноутов), правил дисциплины и антидопинговых регламентов ESIC. **Материалы:** Скриншоты статистики матча (*K/D, ADR*), лог-файлы сервера, записи демо-записей матчей.
3	**Техническая подготовка**	• *Скорость перехода:* челночный забег «Компьютер \ Полоса препятствий» (фиксация времени экипировки и запуска ПО). • *Координация:* прохождение полосы препятствий с удержанием оружием под нагрузкой (стрельба по датчикам после каждого барьера). • *Стабильность ввода:* удержание заданного показателя АРМ в киберфазе при нарастающем пульсе (после спринта). **Материалы:** Хронометраж с лазерных ворот, датчики движения, биометрические браслеты (пульсометрия).
4	**Тактическая подготовка**	• *Тактическая доска:* разбор видеофрагмента проигранного раунда, отрисовка схемы альтернативной ротации и аргументация тайминга. • *VR-тренажер:* симуляция изменения сценария (потеря игрока) — оценка скорости перестройки плана атаки. • *Анализ логов:* поиск ошибок в позиционировании по GPS-трекам физической фазы предыдущего соревнования. **Материалы:** Видеозаписи игр, тактические планшеты, отчеты аналитического ПО, VR-симуляции.
5	**Контрольные испытания (Соревновательный период)**	**- Контрольные испытания по ОФП:** Зачетный комплекс перед стартом отборочного этапа. Невыполнение норматива > чем на 15% от эталона — недопуск к играм. **- Контрольные испытания по технике:** Сертификация оборудования спортсмена. Проверка калибровки контроллеров, пинга, отсутствия стороннего софта макросов. **- Контрольные испытания по киберспорту:** Скрытое стресс-тестирование за час до матча (ATS - Anti-Cheat Stress test). Игнорирование теста = техническое поражение. **- Контрольные игры и судейская практика:** Проведение тренировочных микроматчей (Bo3) между группами. Дежурство в бригаде судей (секундометрист, оператор табло) на матчах. Оценка заполнения протокола соревнований. **- Соревнования между группами:** Внутриакадемическая лига. Оценка занятого места, соблюдения регламента Fair Play.

Примерные вопросы для зачёта, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

Примерные вопросы к зачету

1. Значение «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» в современном мире.
2. Определение понятия «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)».

3. Цели и задачи «Фиджитал-спорта (функционально-цифровом спорта)» для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях «Фиджитал-спортом (функционально-цифровом спортом)».
5. Признаки переутомления при занятиях «Фиджитал-спортом (функционально-цифровом спортом)».
6. Техника безопасности на занятиях по «Фиджитал-спорту (функционально-цифровом спорту)».
7. Основы физической подготовки в «Фиджитал-спорте (функционально-цифровом спорте)».
8. Методика восстановления после занятий «Фиджитал-спортом (функционально-цифровом спортом)».
9. Самоконтроль физического и психического состояния во время занятий «Фиджитал-спорту (функционально-цифровом спорту)»

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

В рамках освоения дисциплины предусмотрены: устный опрос, подготовка реферата и презентации.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за различные виды работ – 80 баллов. Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете – 20 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет. Для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок зачет проходит в форме выполнения задания в соответствии с видом спорта: «Фиджитал-спорт (функционально-цифровой спорт)»; для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок, зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок:

«Фиджитал-спорт (функционально-цифровой 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 3х10 м	с	не более 8,1	9,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Спортивный разряд "третий спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивный разряд "второй спортивный разряд"	

Шкала оценивания зачета для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	20-16
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	15-11
Обучающийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	10-6
Обучающийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	0-5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации

Баллы, полученные по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
81-100	зачтено
61-80	зачтено
41-60	зачтено
0-40	не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Бобков, В. В. Организационно-методические особенности подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО в вузе : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5- 507-53870-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/503419 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Мандриков, В. Б. Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело» : учебное пособие : в 2 частях / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, [б. г.]. — Часть 2 — 2025. — 297 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/478283 . — Режим доступа: для авториз.

пользователей.
3. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — СанктПетербург : Лань, 2025. — 160 с. — ISBN 978-5-507-51829-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460568 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Дополнительная литература

1. Баженова, Е. И. Исследование трансформации социальной идентичности в условиях цифровизации и профилактика интернет-зависимости : монография / Е. И. Баженова, И. А. Ткачева, О. Л. Шабалина ; под общей редакцией Е. И. Баженовой, И. А. Ткачевой. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2025. — 173 с. — ISBN 978-5- 94047-981-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/509707 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Иорданская, Ф. А. Ранняя спортивная подготовка детей 6–10 лет (допуск по состоянию здоровья, отбор в вид спорта, факторы риска, адаптация к нагрузкам, профилактика) : монография / Ф. А. Иорданская. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-907601-63-5. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/424277 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Косьмина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте : монография / Е.А. Косьмина, Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2022. — 184 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Косьмина, Е.А. Организация и проведение соревнований (компьютерный спорт) : учебное пособие / Е.А. Косьмина, И.В. Косьмин ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. — 153 с.: ил., схем., табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
5. Организация соревновательной деятельности в компьютерном спорте : учебное пособие / Е.А. Косьмина, О.Н. Гураль, Ф.В. Комаровский, В.М. Шульгина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — 112 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
6. Основы компьютерного спорта : учебное пособие / Е.А. Косьмина, О.Н. Гураль, И.В. Косьмин [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Донской государственный технический университет, г. Ростов-наДону. — Ростов н/Д : ДГТУ, 2023. — 75 с. : рис., схем., табл., фот.
7. Основы спортивной подготовки в компьютерном спорте (этап начальной подготовки) : монография / Е.А. Косьмина, О.Н. Гураль, М.С. Леонтьева [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Лема, 2025. — 208 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» https://biblioclub.ru/
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/
- ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru/
- Российская Государственная Библиотека https://www.rsl.ru/
- Российская Национальная Библиотека https://nlr.ru/
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Примерные индивидуальные объемы двигательной активности студентов в осенний, зимний и весенний периоды обучения.

Учебные занятия физической культурой в высших учебных заведениях лишь на одну треть восполняют биологические потребности организма студентов в двигательной активности. Основная задача обязательных учебных занятий – приобщение студенческой молодежи к физической культуре, здоровому образу жизни. Организованные формы физкультурных занятий в вузе приобщают будущих специалистов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Общепризнанными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в течение учебного дня, самостоятельные физкультурные занятия во внеурочное время. Важное значение при проведении самостоятельных занятий играют соблюдение гигиенических требований (питание, питьевой режим, уход за кожей, закаливание) и самоконтроль за эффективностью этих занятий.

Наиболее доступными и эффективными средствами для самостоятельных занятий являются бег, ходьба на лыжах, плавание, велопрогулки, турпоходы, ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажёрах.

В спортивный медицине разработаны и рекомендованы для практического использования режимы интенсивности нагрузки (зоны) по самочувствию и частоте сердечных сокращений (ЧСС) при беге – самом доступном средстве для самостоятельных физкультурных занятий.

1 зона – комфортная. ЧСС сразу после бега – 20-22 удара за 10 сек. или 120-132 уд. в мин.

2 зона – комфорта и малых усилий. ЧСС сразу после бега – 24-26 уд. за 10 сек. или 144-156 уд. в мин.

3 зона – напряженной тренировки. ЧСС сразу после бега – 27-29 уд. за 10 сек. или 162-174 уд. в мин.

4 зона – соревновательная. ЧСС сразу после бега – 30-35 уд. за 10 сек. или 180-210 уд. в мин.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов являются дополнительной к учебной, но необходимой формой двигательной активности. Внедрение их в быт студенческой молодежи характеризует качество воспитательно-образовательного процесса кафедры по формированию у будущих специалистов навыков здорового стиля и образа жизни.

В помощь студентам кафедрой физического воспитания разработаны примерные методические рекомендации по индивидуальному объему недельной двигательной активности по периодам обучения: осенний, зимний, весенний.

Методические материалы

Программа предусматривает неразрывное взаимообусловленное единство средств, форм, педагогических приемов и методов, специально отобранных исходя из поставленных целей и задач и ориентированных на достижение конечных результатов обучения. Все это, в совокупности с последовательностью педагогических и тренировочных операций и процедур по их реализации, и создает уникальную педагогическую технологию подготовки юных спортсменов высокого уровня, положенную в основу настоящей программы. Основной формой организации учебной деятельности является комплексное учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный. Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей), 7-zip, Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

1. Десять персональных компьютеров (технические характеристики: процессор — AMD Ryzen 7 5700G 3.8 GHz; оперативная память — 16 ГБ; графическая система — Radeon Graphics (DirectX 12); твердотельный накопитель — 512 ГБ SSD; монитор — 24–27″ с частотой 144 Гц; операционная система — Windows 10 Pro; периферия — мышь, клавиатура, гарнитура с микрофоном; подключение к локальной сети 1 Гбит/с и широкополосному интернету).
2. Десять эргономичных офисных кресел с регулировкой высоты и спинки.
3. Десять столов для установки компьютеров с кабель-каналами и заземлением.
4. Комплект мультимедийного оборудования — проектор, экран, ноутбук, акустическая система, телевизоры (диагональ не менее 55″) для демонстрации видеоматериалов и анализа соревновательных сцен.
5. Спортивные площадки для проведения физического модуля фиджитал-двоеборий:

Площадки используются для выполнения физических компонентов фиджитал-соревнований и демонстрации структуры двоеборий.

6. Программное обеспечение: – лицензионные игры для освоения фиджитал-дисциплин (Dota 2, CS 2);
7. Офисные программы и ПО для создания презентаций и видеоматериалов.
8. Кабинет для преподавателей с доступом в интернет, оснащённый рабочим компьютером и мультимедийными средствами для подготовки методических материалов и ведения электронной документации.

1.Тактическая стрельба CS:GO и Лазертаг 2. DOTA 2 и Лазертаг	1. Площадка не менее 200 м2 с препятствиями в виде капитальных стен, столбов, разновысоких укрытий, возвышенностей и углублений; 2. Помещение для проведения соревнований в цифровой среде, оборудованное линиями для подключения электрооборудованиями столами и посадочными местами для участников и организаторов соревнований.	**Для лазертага:** 1. Оружие для Лазертаг не менее 14 единиц (шт.) - штурмовые винтовки, оборудованные оптической системой «Параллакс» или аналогичной по функционалу; 2. Smart RGB-повязки для Лазертаг не менее 14 шт.; 3. Игровой комплект «Базовая аптечка» не менее 2 шт.; 4. Умный пульт для Лазертаг - оборудования; 5. Зарядное устройство для Лазертаг - оборудования (оружие и повязки) не менее 2 шт; 6. Персональный компьютер или ноутбук с ОС Windows; 7. Bluetooth-база для Лазертаг- оборудования; 8. WIFI роутер; 9. Программное обеспечение для игровых площадок с WIFI покрытием; 10. Монитор для отображения игровой статистики, оборудованный интерфейсным разъемом HDMI. **Для «CS:GO»:** 1. Персональный компьютер (системный блок), имеющий характеристики, соответствующие системным требованиям для игры (проведения соревнований) «Counter-Strike: Global Offensive», не менее 11 шт.; 2. Сетевое оборудование роутер, switch, для обеспечения связи ПК в ЛВС и доступа в ГВС Интернет; 3. Наушники с микрофоном, не менее 11 шт.; 4. Клавиатура, не менее 11 шт.; 5. Компьютерная мышь, не менее 11 шт.; 6. Монитор с частотой кадровой развертки 120 Гц, не менее 11 шт.; 7. Программное обеспечение «STEAM»; Цифровое издание, клиент игры «Counter-Strike: Global Offensive» (устанавливается на каждом ПК). **Для «DOTA 2»:** 1. Персональный компьютер (системный блок), имеющий характеристики, соответствующие системным требованиям для игры (проведения соревнований) «DOTA 2», не менее 11 шт.; 2. Сетевое оборудование роутер, switch, для обеспечения связи ПК в ЛВС и доступа в ГВС Интернет; 3. Наушники с микрофоном, не менее 11 шт.; 4. Клавиатура, не менее 11 шт.; 5. Компьютерная мышь, не менее 11 шт.; 6. Монитор с частотой кадровой развертки 120 Гц, не менее 11 шт.; 7. Программное обеспечение «STEAM»; Цифровое издание, клиент игры «DOTA 2» (устанавливается на каждом ПК).

Термины и сокращения

Агрессивное поведение – различные действия физического лица или группы лиц, направленные на причинение морального или иного ущерба (за исключением физического) другому лицу без применения прямого физического воздействия, а также причинение ущерба имуществу юридических или физических лиц, в том числе с применением физического воздействия.

Акт насилия – различные действия физического лица или группы лиц, направленные на причинение физического вреда / ущерба другому лицу или группе лиц.

Аморальное поведение/Неспортивное поведение – поступки, противоречащие установленным в обществе моральным нормам (например, курение, распитие алкогольных напитков, демонстрация обнаженных частей тела в кадре во время интервью, нарушение принципов честной игры и т.д.); примерами аморального/неспортивного поведения также являются словесные оскорбления, насмешка над оппонентом, споры с судьями, чрезмерно эмоциональное празднование набранного очка в матче.

Баг – внутриигровая ошибка (некорректная работа) компьютерной игры (программного обеспечения), использующейся для проведения Соревнования.

Игрок/участник/спортсмен – физическое лицо, принимающее участие в Соревновании, в том числе находящееся в заявке на Соревнование.

Капитан – один из спортсменов Команды, осуществляющий коммуникацию с официальными лицами Соревнования от лица Команды.

Команда – коллектив спортсменов, подавший заявку на участие в Соревновании и принимающий участие в Соревновании.

Лазертаг – вид соревновательной деятельности, являющийся командной военно-тактической игрой с использованием безопасного лазерного оружия и сенсоров, надеваемых на участников матча и фиксирующих попадания при выстрелах из соответствующего лазерного оружия.

Матч – проводимое в рамках Соревнований состязание двух команд в течение отведённого соответствующими правилами времени.

Никнейм – имя участника матча, которое используется в игре.

Нормативные документы – Правила компьютерного спорта, Регламент, Технические правила, решения Главной судейской коллегии и иные документы, принятые и утвержденные Организатором (его уполномоченными лицами), регулирующие порядок организации и проведения Соревнования.

Олимпийская (Кубковая) система – система проведения соревнования, при которой участник выбывает из соревнования после одного проигранного матча.

Правила компьютерного спорта – правила вида спорта «компьютерный спорт», утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в порядке, предусмотренном действующим законодательством Российской Федерации.

Технические правила – нормативный документ, определяющий условия и порядок проведения Соревнования по Фиджитал-тактической стрельбе.

Техническое поражение – поражение команды, присваиваемое уполномоченным органом (лицом) Организатора команде за грубое нарушение правил проведения матча, Регламента, неявку команды на игру и т.д. Сопернику присваивается техническая победа.

Финал – заключительная встреча команд, в которой определяется победитель Соревнования.

Флуд – избыточные сообщения в чате, которые не несут смысловой нагрузки.

Фраг – очки, начисляемые за уничтожение противника в соответствующей дисциплине (виде соревновательной деятельности).

Counter-Strike 2 (CS2) – вид программы в рамках спортивной дисциплины «трехмерный тактический бой» вида спорта «компьютерный спорт».

Матчи по CS2 проводятся в формате 5 на 5 (по пять человек в каждой команде), Bo1, до 13 (тринадцати) побед по раундам. Суммарно участники Соревнования проводят не более 24 (двадцати четырех) раундов за матч.

Продолжительность одного раунда матча составляет 2 (две) минуты. За победу в раунде дается 1 (одно) очко.

Матчи по Лазертагу проводятся в соответствии с Нормативными документами, Регламентом, Техническими правилами и иными нормативными документами Организатора. Матчи проводятся в формате 5 на 5 (по пять человек в каждой команде), команды принимают участие в матче по Лазертагу в формате «Установка цифрового пламени» до 6 побед, но не более 11 раундов. Продолжительность одного раунда внутри матча составляет 3 (три) минуты. В случае, когда в последние 40 (сорок) секунд раунда происходит активация цифрового пламени, основное время раунда автоматически продлевается до завершения отсчета таймера.

В случае, если команда лишается математических шансов на победу во время проведения этапа Physical, проигравшей команде предоставляется возможность сдаться и завершить матч досрочно.

За победу в раунде в этапе Digital командам начисляется по 1 (одному) очку. За победу в раунде в этапе Physical командам начисляется 2 (два) очка.

Победитель Матча определяется по сумме набранных очков в раундах на этапах Digital (CS2) и Physical (Лазертаг).

В случае ничейного счета на этапе Digital (CS2) дополнительные раунды не играются. В случае ничейного счета по сумме двух этапов играется дополнительный раунд в Лазертаг до выявления победителя.

При участии в матчах по «CS2» участникам запрещается использовать любое программное обеспечение, влияющее на внутриигровую механику, в том числе — предназначенное для изменения внутриигровых параметров в целях предоставления преимущества себе и (или) создания препятствий для нормального хода матча своему оппоненту.

При участии в матчах по «CS2» Участник обязан использовать один и тот же лицензионный аккаунт и один и тот же никнейм. Запрещено использование нескольких учетных записей одним участником Соревнования. Запрещены любые действия, направленные на передачу аккаунта какому-либо третьему лицу. Обо всех изменениях, связанных с использованием аккаунта, участник обязан сразу же проинформировать.

Участники Соревнования обязуются соблюдать правила, установленные лицензионным соглашением компаний разработчиков соответствующих видеоигр. Участники Соревнования лично несут ответственность за несоблюдение прав на интеллектуальную собственность, а также лицензионного соглашения компаний разработчиков видеоигр.

В Соревнованиях по Лазертагу спортсмен не может использовать электронные или механические устройства и/или усилители звука и голоса для общения с другими людьми во время любого раунда игры.

В Соревнованиях по Лазертагу участники должны иметь единую спортивную форму одежды. При этом участники вправе использовать личные головные уборы – банданы, шапочки без полей или повязки, а в качестве дополнительного защитного оборудования игрок имеет право применять защиту локтей и коленей, перчатки и т.п.

В Соревнованиях по Лазертагу запрещено использование лазерного прицела-указателя и/или фонаря на оружии, а также любого инвентаря, способного нанести урон другим участникам Соревнования, а также любых дополнительных лазертаг-устройств, за исключением

предоставленных Организатором.

Избыточные сообщения (флуд) во внутриигровой «чат» может повлечь применение к нарушителю спортивных санкций от предупреждения до дисквалификации, в зависимости от количества и частоты сообщений.

К участникам матчей по Лазертагу может быть применен штраф. Штраф – снятие одного очка (или двух очков) с команды за одно нарушение.

Выход за границы игровой площадки или изменение границы игровой площадки спортсменом во время игры наказывается 1 штрафным очком для команды.

Преднамеренное изменение конфигурации игровой площадки наказывается 1 штрафным очком для команды.

Нахождение на игровой площадке без тактического шлема, разгрузочного жилета/бронежилета, одноточечного ремня и тагера наказывается предупреждением, повторное аналогичное нарушение наказывается 1 штрафным очком для команды.

В формате «Активация цифрового пламени» использование тактического шлема, разгрузочного жилета/бронежилета вне связки с тагерами (в том числе после смены оборудования на запасной комплект) наказывается предупреждением, повторное аналогичное нарушение наказывается 1 штрафным очком для команды.

Разговор или иная коммуникация деактивированного спортсмена с активным спортсменом наказывается 1 штрафным очком для команды.

Выход на игровую площадку удаленного или не участвующего в матче спортсмена с целью повлиять на ход матча без разрешения судьи наказывается удалением до конца матча и/или Дисквалификацией на следующий матч.

Изменение настроек тагера без согласования с Организаторами и (или) судьями Соревнования наказывается дисквалификацией на следующий матч.

Умышленное выключение тактического шлема или разгрузочного жилета/бронежилета наказывается 2 штрафными очками для команды.

Обмен тагерами, тактическими повязками или разгрузочными жилетами/бронежилетами спортсменов одной команды в ходе раунда наказывается 2 штрафными очками для команды и/или дисквалификацией соответствующих спортсменов в матче Соревнования.

Закрытие или сокрытие датчиков поражения при стрельбе наказывается 1 штрафным очком для команды.

Фальстарт наказывается 1 штрафным очком для команды.

Неумышленный физический контакт (физическое воздействие на любого участника, игровое оборудование (в том числе взаимное воздействие) или судью, совершенное по неосторожности) наказывается предупреждением, повторное аналогичное нарушение наказывается 1 штрафным очком для команды.

Особенности проведения матчей в виде программы CS2

1. Для проведения Соревнования используется последняя, актуальная лицензионная версия игры CS2.

2. Все турнирные серверы используют конфигурационный файл esl5on5.cfg. Настройки игры производятся в соответствии с указанным конфигурационным файлом.

3. Соревнования проводятся на картах: de_inferno, de_mirage, de_nuke, de_dust2, de_anubis, de_vertigo, de_ancient.

4. Выбор карт осуществляется в лобби матча на турнирной платформе, которая заблаговременно определяется Агентством и доводится до сведения участников.

5. Порядок выбора карты. Платформа случайным образом выбирает право первого хода для

команды.

Best of 1 (BO1) Команда А вычеркивает 2 карты; Команда Б вычеркивает 3 карты; Команда А вычеркивает 1 карту; Команда Б выбирает игровую сторону.

Best of 3 (BO3) Команда А вычеркивает 1 карту; Команда Б вычеркивает 1 карту; Команда А выбирает 1-ую карту; Команда Б выбирает игровую сторону на карте 1; Команда Б выбирает 2-ую карту; Команда А выбирает игровую сторону на карте 2; Команда Б вычеркивает 1 карту; Команда А вычеркивает 1 карту; Команда А вычеркивает 1 карту; Команда Б выбирает игровую сторону на карте 3.

6. По окончании первых 12 раундов, команды меняются сторонами.

7. Если в гейме одна из команд набирает 13 побед в раундах, она становится победителем гейма.

8. Разрешено изменять состав участвующих в матче/раунде спортсменов перед началом соответствующего матча/раунда.

Особенности проведения матчей по Лазертагу

Игра в Лазертаг в зависимости от вида программы проходит в следующих форматах.

1. Формат «Активация цифрового пламени».

1.1. «Активация цифрового пламени» – формат проведения матча, при котором каждая из двух команд, участвующих в матче, занимает сторону защиты или нападения в конкретном раунде.

1.2. В матче принимают участие 2 (две) команды, по 5 (пять) спортсменов в составе каждой команды. Команда имеет право изменять состав участвующих в раунде спортсменов перед началом соответствующего раунда.

1.3. Команда, занимавшая в последнем раунде Digital этапа мачта сторону нападения, в матче этапа Physical занимает сторону защиты. При смене сторон, у команд также меняются цвета индикаторов тактического шлема и разгрузочного жилета/бронежилета.

1.4. Цель команды, занимающей в раунде сторону нападения, осуществить «активацию цифрового пламени» одного из специально обозначенных объектов игровой площадки за отведенное время раунда. Цель команды, занимающей в раунде сторону защиты, защищать указанные объекты и не допустить «активацию цифрового пламени».

1.5. Команда, занимающая сторону нападения, побеждает, если ей удается осуществить «активацию цифрового пламени» за отведенное время раунда.

1.6. Команда, занимающая сторону защиты, побеждает, если противоположная команда не сумела осуществить «активацию цифрового пламени» за отведенное время раунда.

1.7. В случае если одна из команд деактивировала всех игроков команды соперника, такая команда побеждает в раунде.

1.8. По окончании первой половины от максимального количества раундов в зависимости от вида программы, команды меняются сторонами.

1.9. Раунд завершается досрочно в случае:

- деактивации всех игроков одной из команд;
- «активации цифрового пламени» одного из специально обозначенных объектов игровой площадки игроками команды, занимающей сторону нападения;
- «деактивации цифрового пламени» одного из специально обозначенных объектов игровой площадки игроками команды, занимающей сторону защиты.

1.10. В стандартную экипировку игрока входят тактический шлем, разгрузочный жилет/бронежилет с датчиками поражения, два тагера и одноточечный ремень. Каждый игрок получает 100 единиц здоровья (ХП), 1 жизнь (в случае деактивации игрок не может

ожить).

Каждый игрок должен иметь номер, который указывается в стартовой заявке на матч, а также наносится на экипировку. Номер должен быть отличного цвета от униформы и быть легко читаемым. Предпочтительные места для нанесения номера – тактический шлем и разгрузочный жилет/бронежилет.

Личная экипировка участников должна соответствовать Требованиям к экипировке по дисциплине «Фиджитал-тактическая стрельба».

1.11. В случае деактивации игрока должен сесть на пол в ближайшей точке площадки, где максимально не будет мешать игровому процессу и положить тагер рядом с собой. В случае деактивации на открытом пространстве или в месте, где происходит активный игровой процесс (перестрелка между двумя или несколькими игроками), игрок должен оценить обстановку и максимально не мешая происходящему оставаться на месте или переместиться в точку, где максимально не будет мешать игре. Заняв позицию, игрок должен оставаться в таком положении до окончания раунда.

Если игрок в случае деактивации не сел или мешал игровому процессу (заслонил партнера по команде от выстрелов противника, дезориентировал противника и т.д.), то команда этого игрока наказывается снятием 1 (одного) очка.