

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики физической культуры

Рабочая программа по дисциплины (модуля)

**ФИДЖИТАЛ-СПОРТ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования - программа бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**  
Направленность (профиль):

**Фитнес-технологии и организации фитнес-услуг**

Квалификация:

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная / Заочная:**

Санкт-Петербург, 2025

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре по очной форме обучения, на 4 курсе в 8 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общепрофессиональные компетенции	
Обучение и развитие	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
Правовые основы профессиональной деятельности	ОПК-16 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

### 2.1. ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОПК-4</b>	<b>ОПК-4.1.</b> Знает: - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - цель, задачи и содержание курса ИВС; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы	<b>ОПК-4.1.</b> Знает: - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - цель, задачи и содержание курса ИВС; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; - средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; - методы физической подготовки в ИВС; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в

<p>физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</p>	<p>- условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС.</p>
<p><b>ОПК-4.2. Умеет:</b>  - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; - показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины,</p>	<p><b>ОПК-4.2. Умеет:</b> - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; - оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике.</p>

	<p>индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; - оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</p>	
	<p><b>ОПК-4.3.</b> Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	<p><b>ОПК-4.3.</b> Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>
<b>ОПК-16</b>	<p><b>ОПК-16.1.</b> Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами.</li> </ul>	<p><b>ОПК-16.1.</b> Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами.</li> </ul>
	<p><b>ОПК-16.2.</b> Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информационно-коммуникационные технологии при решении стандартных задач профессиональной деятельности, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры.</li> </ul>	<p><b>ОПК-16.2.</b> Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информационно-коммуникационные технологии при решении стандартных задач профессиональной деятельности, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры.</li> </ul>
	<p><b>ОПК-16.3.</b> Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практического владения информационно-коммуникационными технологиями при решении стандартных задач профессиональной деятельности, в том числе текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами.</li> </ul>	<p><b>ОПК-16.3.</b> Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практического владения информационно-коммуникационными технологиями при решении стандартных задач профессиональной деятельности, в том числе текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами.</li> </ul>

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
Контактная работа преподавателей с обучающимися	28	28
в том числе:		
Занятия лекционного типа	14	14
Занятия семинарского типа	14	14
Самостоятельная работа	38	38
Промежуточная аттестация (зачет)	6	6
Общая трудоемкость	Часы	72
	Зачетные единицы	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	6	6
в том числе:		
Занятия лекционного типа	2	2
Занятия семинарского типа	4	4
Самостоятельная работа	62	62
Промежуточная аттестация (зачет)	4	4
Общая трудоемкость	Часы	72
	Зачетные единицы	2

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Фиджитал-спорт как современная форма спортивной деятельности	Понятие и сущность фиджитал-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	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>понятие, сущность и структурные особенности фиджитал-спорта как интеграции физической и цифровой активности;</li> <li>основные направления развития фиджитал-спорта в Российской Федерации и за рубежом;</li> <li>структуру и особенности фиджитал-дисциплин, форматы двоеборий и их отличия от традиционных видов спорта;</li> <li>нормативно-правовые документы, регулирующие организацию фиджитал-спорта (федеральные стандарты спортивной подготовки, правила вида спорта, регламенты соревнований);</li> </ul>

		<p>стандарты/правила, календарные соревнования, в т.ч. федеральные проекты).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принципы организации спортивной деятельности в условиях сочетания физических и цифровых компонентов;</li> <li>• место и роль фиджитал-спорта в системе физической культуры, спорта и образования;</li> <li>• актуальные тенденции и перспективы развития фиджитал-спорта.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать структуру и специфику фиджитал-спорта в сравнении с традиционными и инновационными видами спорта;</li> <li>• использовать нормативные документы при анализе организации тренировочной и соревновательной деятельности в фиджитал-дисциплинах;</li> <li>• выявлять особенности подготовки спортсменов в условиях смешанной (физико-цифровой) среды;</li> <li>• анализировать примеры современных фиджитал-проектов и формулировать педагогические возможности их применения в тренировочном процессе;</li> <li>• определять педагогические направления и формы применения фиджитал-технологий в образовательной и спортивной практике.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• систематизировать информацию о направлениях развития фиджитал-спорта и его нормативной базе;</li> <li>• анализировать и сопоставлять структурные элементы традиционных и фиджитал-видов спорта;</li> <li>• готовить аналитические материалы (сообщения, доклады, презентации) о современном состоянии фиджитал-спорта;</li> <li>• аргументированно объяснять педагогическую и социальную значимость фиджитал-спорта как новой формы спортивной деятельности.</li> </ul>
2.	<p>Теоретические основы и структура спортивной тренировки в фиджитал-спорте</p>	<p>Цели, задачи и принципы спортивной тренировки в фиджитал-спорте (специфичности, постепенности, непрерывности, системности, единства общей и специальной</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• цели, задачи и принципы спортивной тренировки (специфичности, постепенности, непрерывности, системности, единства общей и специальной подготовки, волнообразности и вариативности нагрузок);</li> <li>• структуру спортивной подготовки в фиджитал-дисциплинах (общая и</li> </ul>

		<p>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.</p>	<p>специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закономерности формирования, сохранения и утраты спортивной формы;</li> <li>• особенности проявления физических, технических, тактических и психофизиологических качеств в условиях сочетания физических и цифровых компонентов деятельности;</li> <li>• принципы взаимодействия различных сторон подготовки спортсмена;</li> <li>• факторы, влияющие на развитие психофизиологических качеств (внимание, быстрота реакции, восприятие информации, принятие решений) при выполнении фиджитал-двоеборий.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать цели и задачи спортивной тренировки применительно к фиджитал-дисциплинам;</li> <li>• определять приоритетные направления подготовки спортсмена в зависимости от уровня спортивной формы;</li> <li>• применять принципы спортивной тренировки при планировании занятий в условиях смешанной физико-цифровой активности;</li> <li>• выявлять взаимосвязи между различными видами подготовки (физической, технической, тактической, психологической);</li> <li>• оценивать влияние тренировочных нагрузок на динамику спортивной формы и функциональное состояние спортсмена;</li> <li>• формулировать рекомендации по развитию психофизиологических качеств, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности в фиджитал-спорте.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• системного анализа структуры подготовки спортсмена в фиджитал-дисциплинах;</li> <li>• практического применения принципов спортивной тренировки при организации учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• оценки состояния и динамики спортивной формы на основе наблюдений и текущего контроля;</li> </ul>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• адаптации традиционных методик тренировки под условия фиджитал-дисциплин;</li> <li>использования педагогических и наблюдательных методов для выявления психофизиологических особенностей спортсменов.</li> </ul>
3	<p>Планирование и построение тренировочного процесса в фиджитал-спорте</p>	<p>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).</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру и содержание годичного цикла спортивной тренировки (макроцикл, мезоцикл, микроцикл) в фиджитал-дисциплинах;</li> <li>• особенности этапного планирования тренировочного процесса с учетом календаря соревнований и задач подготовки;</li> <li>• принципы распределения объема и интенсивности тренировочной нагрузки между физической и специально-технической (цифровой) подготовкой;</li> <li>• требования к построению тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части);</li> <li>• особенности взаимодействия физических, технических и когнитивных нагрузок в фиджитал-спорте;</li> <li>• виды и формы плановой документации (план-график, план-конспект, журнал учета тренировочных занятий).</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять планы тренировочного процесса различного уровня (годовые, этапные, недельные);</li> <li>• определять цели и задачи тренировочного микроцикла и отдельного занятия;</li> <li>• распределять тренировочные нагрузки с учетом их направленности и взаимодействия физических и цифровых компонентов;</li> <li>• учитывать индивидуальные особенности спортсменов при планировании объема и интенсивности нагрузок;</li> <li>• применять принципы периодизации тренировочного процесса в условиях фиджитал-двоеборья;</li> <li>• оформлять плановую и отчетную документацию в соответствии с требованиями ФССП и организационных стандартов.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработки и корректировки тренировочных планов на различных этапах подготовки;</li> <li>• анализа выполнения планов и регулирования тренировочных нагрузок по данным текущего контроля;</li> <li>• ведения плановой и отчетной документации (журнал учета, план-конспект, график тренировок);</li> <li>• применения цифровых инструментов и сервисов при планировании тренировочного процесса; организации учебно-тренировочного процесса с учетом календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсменов.</li> </ul>
4	Средства и методы подготовки фиджитал-спортсмена	<p>Средства тренировки: обще-подготовительные, 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.</p> <p>Принципы подбора упражнений под специфику дисциплины и уровень подготовленности; сочетание физических и специально-технических заданий в одном занятии.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• классификацию средств спортивной тренировки: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения;</li> <li>• назначение и особенности применения имитационных и моделирующих средств, включая симуляторы и цифровые тренажеры;</li> <li>• содержание и направленность основных методов тренировки: равномерного, повторного, интервального, переменного, кругового, игрового, соревновательного, имитационного;</li> <li>• критерии подбора упражнений в зависимости от целей, задач и этапа подготовки спортсмена;</li> <li>• принципы сочетания физических и специально-технических заданий в рамках одного тренировочного занятия;</li> <li>• педагогические и физиологические основы воздействия тренировочных нагрузок различной направленности.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять оптимальные средства и методы тренировки в зависимости от уровня подготовленности и специфики фиджитал-дисциплины;</li> <li>• проектировать тренировочные занятия с использованием различных сочетаний методов и средств;</li> <li>• применять игровые, соревновательные и имитационные формы в тренировочном процессе;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать эффективность применяемых упражнений и корректировать содержание тренировок;</li> <li>• использовать цифровые симуляторы и тренажеры как элемент специально-технической подготовки;</li> <li>• обеспечивать педагогическую целесообразность и безопасность подбора средств и методов.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практического применения средств и методов тренировки в условиях фиджитал-дисциплин;</li> <li>• комбинирования физических и цифровых упражнений для решения конкретных задач подготовки;</li> <li>• организации тренировочных заданий с учетом принципов постепенности, вариативности и специфичности;</li> <li>• адаптации традиционных методик тренировки под особенности фиджитал-соревновательной среды;</li> <li>• самостоятельной разработки и апробации комплексов упражнений с использованием цифровых технологий.</li> </ul>
5	Контроль и оценка эффективности тренировочного процесса	<p>Виды педагогического контроля: оперативный, текущий, этапный, итоговый.</p> <p>Методы контроля: тестирование (физическая, специальная, техническая подготовленность), педагогическое наблюдение, самоконтроль с использованием дневников наблюдений и субъективной оценки интенсивности нагрузки, анализ соревновательной деятельности.</p> <p>Применение цифровых средств регистрации и мониторинга (протоколы, трекинг движений, системы фиксации результатов)</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• цели и задачи педагогического контроля в спортивной тренировке;</li> <li>• виды педагогического контроля: оперативный, текущий, этапный, итоговый, их содержание и назначение;</li> <li>• методы контроля физической, специальной и технической подготовленности спортсменов;</li> <li>• особенности применения педагогического наблюдения, тестирования и самоконтроля;</li> <li>• критерии и показатели эффективности тренировочного процесса в фиджитал-дисциплинах;</li> <li>• принципы анализа соревновательной деятельности как формы контроля подготовленности спортсмена;</li> <li>• возможности цифровых средств регистрации и мониторинга показателей тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать и осуществлять педагогический контроль на различных этапах подготовки;</li> </ul>

		<p>как инструмента учета и анализа.</p> <p>Критерии и показатели эффективности, корректировка планов на основе данных контроля.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать методы и средства контроля в зависимости от задач и условий тренировочного процесса;</li> <li>• проводить тестирование физической, технической и специальной подготовленности спортсменов;</li> <li>• использовать результаты контроля для анализа эффективности тренировочных нагрузок;</li> <li>• выявлять динамику подготовленности и вносить изменения в планы и программы тренировки;</li> <li>• применять цифровые системы учета и мониторинга для фиксации и обработки данных.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения педагогического наблюдения и тестирования с последующей обработкой данных;</li> <li>• ведения документации контроля (протоколы, журналы, отчеты);</li> <li>• интерпретации цифровых данных, полученных при мониторинге тренировочного процесса;</li> <li>• корректировки тренировочных заданий и планов на основании объективных показателей подготовленности;</li> <li>• обеспечения надежности, точности и педагогической интерпретации результатов контроля.</li> </ul>
6	<p>Организация и обеспечение безопасности тренировочного процесса в фиджитал-спорте</p>	<p>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.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы организации тренировочного процесса в фиджитал-спорте и требования к материально-техническому обеспечению занятий;</li> <li>• санитарно-гигиенические и эргономические нормы, влияющие на здоровье и работоспособность спортсменов (рабочее место, освещенность, рабочая поза, оборудование);</li> <li>• принципы охраны труда, профилактики травм и профессиональных заболеваний;</li> <li>• значение режима труда и отдыха, восстановления и использования медико-биологических средств;</li> <li>• основы антидопингового обеспечения и соблюдения этических норм в спортивной деятельности;</li> <li>• особенности кибербезопасности и информационной защиты данных в тренировочном процессе.</li> </ul>

		<p>Антидопинговое обеспечение и этические нормы. Основы кибербезопасности и информационной безопасности в тренировочном процессе.</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать тренировочные занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими, эргономическими и техническими требованиями;</li> <li>• обеспечивать безопасные условия проведения тренировок и соревнований в фиджитал-дисциплинах;</li> <li>• выявлять и предупреждать факторы риска возникновения травм и профессиональных заболеваний;</li> <li>• применять медико-биологические средства восстановления и режимные мероприятия для профилактики переутомления;</li> <li>• реализовывать антидопинговые и этические стандарты в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>• соблюдать и внедрять правила кибербезопасности и информационной защиты при работе с цифровыми системами.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации безопасного тренировочного пространства с учетом эргономических и санитарных норм;</li> <li>• контроля соблюдения правил техники безопасности и охраны труда участниками тренировочного процесса;</li> <li>• практического применения методов профилактики травматизма и восстановления работоспособности спортсменов;</li> <li>• ведения документации по охране труда, технике безопасности и медико-биологическому обеспечению;</li> <li>• обеспечения конфиденциальности и защиты персональных данных при использовании цифровых средств мониторинга и анализа.</li> </ul>
7	<p>Моделирование тренировочного и соревновательного процесса в фиджитал-спорте</p>	<p>Понятие и значение моделирования тренировочного и соревновательного процесса. Модельные характеристики спортсмена и команды в зависимости от игровой роли, дисциплины и уровня подготовленности.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие, цели и значение моделирования тренировочного и соревновательного процесса в спорте;</li> <li>• виды и принципы построения моделей спортивной подготовки и соревновательной деятельности;</li> <li>• модельные характеристики спортсмена и команды в зависимости от игровой роли, дисциплины и уровня подготовленности;</li> </ul>

		<p>Основные 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные структурные элементы и параметры соревновательной деятельности в фиджитал-двоеборьях;</li> <li>• критерии допуска и отбора спортсменов к соревнованиям на основе уровня готовности;</li> <li>• основы судейства, регламентов и организации фиджитал-соревнований;</li> <li>• методику анализа и интерпретации результатов соревновательной деятельности для совершенствования тренировочного процесса.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать и использовать модельные характеристики спортсменов и команд в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>• планировать участие спортсменов в соревнованиях с учетом этапа подготовки и состояния спортивной формы;</li> <li>• определять показатели, отражающие эффективность тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>• анализировать и интерпретировать результаты соревновательной деятельности для корректировки планов подготовки;</li> <li>• применять принципы моделирования при построении учебных заданий, микроциклов и тренировочных упражнений;</li> <li>• использовать знание регламентов и принципов судейства при организации фиджитал-соревнований.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построения и применения модельных характеристик спортсмена и команды;</li> <li>• анализа соревновательных показателей и выявления факторов, влияющих на результат;</li> <li>• составления протоколов и отчетов по результатам участия спортсменов и команд в соревнованиях;</li> <li>• корректировки тренировочного процесса на основе данных соревновательного анализа;</li> <li>• организации и судейства учебно-тренировочных и контрольных соревнований в фиджитал-дисциплинах.</li> </ul>
8	<p>Методическое и информационное обеспечение тренировочного процесса в</p>	<p>Методическая работа тренера: подготовка учебно-методической документации (рабочий план-график, план-конспект занятия,</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру и содержание методической работы тренера в системе спортивной подготовки;</li> <li>• виды и требования к учебно-методической документации (рабочие</li> </ul>

	<p>фиджитал-спорте</p>	<p>методические рекомендации, протоколы контроля, отчеты).  Информационное обеспечение: сбор, систематизация и хранение данных тренировочного процесса и соревнований, подготовка аналитических справок. Использование доступных информационных ресурсов и форматов представления материалов для образовательных и спортивных организаций.</p>	<p>планы, план-конспекты занятий, методические рекомендации, отчетные формы, протоколы контроля);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принципы информационного обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>• методы сбора, систематизации и хранения данных о подготовленности спортсменов;</li> <li>• современные цифровые инструменты для ведения методической и аналитической работы в фиджитал-спорте;</li> <li>• формы представления методических и аналитических материалов в образовательных и спортивных организациях.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать и оформлять учебно-методические материалы для организации тренировочного процесса;</li> <li>• систематизировать и анализировать результаты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>• использовать цифровые и информационно-аналитические средства для обработки и визуализации данных;</li> <li>• готовить отчеты, справки и аналитические материалы по результатам учебно-тренировочной работы;</li> <li>• применять нормативно-методические документы при планировании и организации спортивной подготовки;</li> <li>• представлять методические материалы в различных форматах (презентация, статья, отчет, таблица, инфографика).</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведения и обновления учебно-методической документации по фиджитал-дисциплинам;</li> <li>• создания электронных баз данных тренировочного и соревновательного анализа;</li> <li>• подготовки методических рекомендаций и разработок для образовательных и спортивных учреждений;</li> <li>• применения инструментов цифровой аналитики и визуализации (таблицы, дашборды, отчеты);</li> <li>• представления и защиты собственных методических решений и</li> </ul>
--	------------------------	--	--

			аналитических проектов по фиджитал-спорту.
--	--	--	--

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ.

##### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий лекционного типа	Кол-во часов
1	<b>Лекция №1.</b> <b>Фиджитал-спорт как современная форма спортивной деятельности.</b> Понятие фиджитал-спорта как интеграции физической и цифровой активности. Исторические этапы становления и институционализации фиджитал-спорта в России и мире. Ключевые дисциплины и форматы двоеборий. Место фиджитал-спорта в системе физической культуры и спорта. Современные проекты («Игры будущего», студенческие и региональные лиги). Нормативно-правовые основы организации фиджитал-спорта.	2
2	<b>Лекция №2.</b> <b>Теоретические основы и структура спортивной тренировки в фиджитал-спорте.</b> Цели, задачи и принципы спортивной тренировки. Специфика их проявления в условиях совмещения физической и цифровой деятельности. Структура подготовки спортсмена: общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая. Развитие психофизиологических качеств — внимание, реакция, восприятие, принятие решений. Закономерности формирования и поддержания спортивной формы.	2
3	<b>Лекция №3.</b> <b>Планирование и построение тренировочного процесса в фиджитал-спорте.</b> Система планирования: годичный цикл (макроцикл), этапы подготовки (мезоциклы), недельное и суточное планирование (микроциклы). Структура тренировочного занятия. Принципы периодизации. Распределение объема и интенсивности нагрузок между физической и цифровой составляющими. Учет календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсменов. Документация тренера.	2
4	<b>Лекция №4.</b> <b>Средства и методы подготовки фиджитал-спортсмена.</b> Классификация средств тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Имитационные и моделирующие средства (включая симуляторы, тренажеры, цифровые среды). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, соревновательный, имитационный. Комбинирование физических и цифровых заданий.	2
5	<b>Лекция №5.</b> <b>Контроль и оценка эффективности тренировочного процесса.</b> Цели и задачи педагогического контроля. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный, итоговый. Методы контроля и самоконтроля. Цифровые средства фиксации и мониторинга тренировочной деятельности (протоколы, трекинг, системы	2

	анализа). Критерии и показатели эффективности. Использование данных контроля для корректировки тренировочного процесса.	
6	<b>Лекция №6.</b> <b>Организация и обеспечение безопасности тренировочного процесса в фиджитал-спорте.</b> Материально-техническое обеспечение занятий. Санитарно-гигиенические и эргономические требования. Охрана труда и профилактика травм. Режим труда и отдыха, восстановительные мероприятия. Профессиональные заболевания кибератлетов. Антидопинговое обеспечение, этические нормы, основы кибербезопасности.	2
7	<b>Лекция №7.</b> <b>Моделирование тренировочного и соревновательного процесса в фиджитал-спорте.</b> Понятие и значение моделирования в спортивной подготовке. Модельные характеристики спортсмена и команды. Параметры соревновательной деятельности. Планирование участия спортсменов. Судейство и регламенты соревнований. Анализ и интерпретация результатов соревновательной деятельности для совершенствования подготовки.	2
	<b>ИТОГО</b>	14

#### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	<b>1.Семинар-дискуссия:</b> понятие и структура фиджитал-спорта. Анализ примеров фиджитал-дисциплин, проводимых в России и за рубежом. Обсуждение особенностей двоеборной модели (физическая + цифровая часть). <b>Практическое задание:</b> составить сравнительную таблицу традиционного и фиджитал-вида спорта по структурным и организационным признакам.	2
2	<b>2.Семинар-практикум:</b> принципы спортивной тренировки в фиджитал-спорте. Определение задач и приоритетов подготовки спортсмена. Анализ примеров структур подготовки из разных дисциплин. <b>Мини-проект:</b> разработать пример соотношения видов подготовки (физической, технической, когнитивной) для выбранного фиджитал-вида.	2
3	<b>3.Практическое занятие:</b> планирование тренировочного процесса. Составление микроцикла для фиджитал-спортсмена с учетом физических и цифровых нагрузок. Разбор реальных календарей соревнований. <b>Проектное задание:</b> подготовить черновик план-графика тренировок и календарного цикла.	2
4	<b>4.Семинар-практикум:</b> средства и методы тренировки. Подбор упражнений для развития специальных качеств (координация, точность, реакция, выносливость). Анализ применения цифровых тренажеров и симуляторов. <b>Мини-проект:</b> составить тренировочный комплекс для развития выбранного качества с использованием цифрового средства.	2
5	<b>5.Семинар-анализ:</b> контроль и оценка эффективности тренировочного процесса. Составление тестов и протоколов контроля. Работа с цифровыми средствами фиксации результатов (трекеры, программы учета). <b>Практическое задание:</b> провести	2

	моделирование педагогического контроля (тестирование точности или скорости реакции).	
6	<b>6.Семинар-обсуждение:</b> организация и безопасность тренировочного процесса. Разбор типичных нарушений санитарно-гигиенических требований и профилактических мер. Анализ примеров профессиональных заболеваний и путей их предотвращения. <b>Практическое задание:</b> разработать чек-лист по безопасности и эргономике рабочего места киберспортсмена/фиджитал-спортсмена.	2
7	<b>7.Проект-семинар:</b> моделирование тренировочной и соревновательной деятельности. Разработка модельных характеристик спортсмена по роли/дисциплине. Анализ регламентов фиджитал-соревнований. <b>Групповой проект:</b> смоделировать мини-соревнование по выбранному фиджитал-виду с распределением ролей (спортсмен, судья, организатор).	2
	<b>ИТОГО</b>	14

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

#### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий лекционного типа	Кол-во часов
8 семестр		
1	<b>Лекция.№1.</b> <b>Фиджитал-спорт как современная форма спортивной деятельности.</b> Понятие фиджитал-спорта как интеграции физической и цифровой активности. Исторические этапы становления и институционализации фиджитал-спорта в России и мире. Ключевые дисциплины и форматы двоеборий. Место фиджитал-спорта в системе физической культуры и спорта. Современные проекты («Игры будущего», студенческие и региональные лиги). Нормативно-правовые основы организации фиджитал-спорта.	2
	<b>ИТОГО</b>	2

#### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
8 семестр		
1	<b>1.Семинар-дискуссия:</b> понятие и структура фиджитал-спорта. Анализ примеров фиджитал-дисциплин, проводимых в России и за рубежом. Обсуждение особенностей двоеборной модели (физическая + цифровая часть). <b>Практическое задание:</b> составить сравнительную таблицу традиционного и фиджитал-вида спорта по структурным и организационным признакам.	2
2	<b>2.Семинар-практикум:</b> принципы спортивной тренировки в фиджитал-спорте. Определение задач и приоритетов подготовки спортсмена. Анализ примеров структур подготовки из разных дисциплин. <b>Мини-проект:</b> разработать пример соотношения видов подготовки (физической, технической, когнитивной) для выбранного фиджитал-вида.	2
	<b>ИТОГО</b>	4

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

### ОСНОВНАЯ:

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. — Санкт-Петербург : 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.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

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 : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/424277> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Космина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте : монография / Е.А. Космина, Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2022. — 184 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Космина, Е.А. Организация и проведение соревнований (компьютерный спорт) : учебное пособие / Е.А. Космина, И.В. Космин ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — 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. Космина, 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-на-Дону. — 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. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

- 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 «Рукопт» <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](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

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. Игровые консоли PlayStation 5 (2 единицы) с установленными играми для футбольного, баскетбольного и хоккейного фиджитал-двоеборий (FIFA, NBA 2K, NHL и др.).
6. VR-гарнитуры Meta Quest 3 для занятий в ритм-симуляторах и дисциплинах с виртуальным модулем.

7. Спортивные площадки для проведения физического модуля фиджитал-двоеборий: футбольное поле с разметкой, мячами, воротами и жилетами; баскетбольная площадка с щитами, кольцами, мячами и разметкой; хоккейная зона с искусственным покрытием, клюшками, воротами и шайбами. Площадки используются для выполнения физических компонентов фиджитал-соревнований и демонстрации структуры двоеборий.
8. Программное обеспечение: – лицензионные игры для освоения фиджитал-дисциплин (Dota 2, CS 2, FIFA, NBA 2K, NHL, Beat Saber и др.);
9. Офисные программы и ПО для создания презентаций и видеоматериалов.
10. Кабинет для преподавателей с доступом в интернет, оснащённый рабочим компьютером и мультимедийными средствами для подготовки методических материалов и ведения электронной документации.

Автор-  
разработчик:

Космина Елена Алексеевна, доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики высокотехнологичных видов спорта

---

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)

---