



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБУ ДО ДДЮТ Выборгского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №1
от «31» августа 2022

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 191 от «31» августа 2022
И.о. директора ДДЮТ _____ О.А. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Киберспорт»

Год обучения: 1
Группа: № 1/4/1
Возраст учащихся: 8-12 лет

Глазов Михаил Павлович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 год

Особенности организации образовательного процесса

Содержание Программы предусматривает возможность ее реализации с использованием дополнительного учебного плана практических заданий, разработанных с учетом подготовленности детей и их возрастных особенностей. Каждое занятие состоит из теоретической и практической части. Схема построения занятия: постановка задачи, объяснение нового материала, его закрепление, практическая игра и проверка пройденного материала. Во время занятия проводятся физкультминутки, гимнастика. Занятия состоят из теории и практики. Продолжительность теоретической части занятия не должна превышать 30 минут, время работы на компьютере - 30 мин., что определяется возрастом обучающихся. В процессе усвоения теоретического материала, обучающиеся овладевают игровыми навыками и связывают изучение теории с собственной игровой практикой.

Учитывая специфику программы, в структуру образовательного процесса включены здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление психофизического здоровья детей, профилактику нарушений зрения и переутомления зрительного аппарата:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз.
- технологии обучения здоровому образу жизни: игротренинги, коммуникативные игры.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

1. Словесные методы обучения (лекции и беседы с обучающимися по необходимым темам).
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериала, разбор партий, наблюдение за выполнением заданий обучающимся).
3. Практические методы обучения (выполнение упражнений и решение задач на компьютерах в классе, выполнение домашних заданий).

Программой предусмотрено использование компьютерных программ по всем изучаемым темам.

При освоении теоретической части Программы предусмотрены задания, направленные на выработку навыка самостоятельной работы.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (74 часа в год).

Возраст учащихся 8-12 лет.

Задачи

Обучающие:

— Познакомить с основами теории и практики в DOTA 2 (интерфейс, роли, задачи, простейшие тактические приемы, определение плана действий и т. д.).

— Сформировать навыки игры, позволяющие успешно вести соревновательную деятельность.

Развивающие:

— Повысить уровень логического и ассоциативного мышления, внимания, усидчивости.

— Способствовать развитию физических и психологических качеств (выносливость, скорость реакции, когнитивные способности и т.д.).

Воспитательные:

— Формирование личностных качеств спортсмена, повышение самооценки. Воспитание потребности в систематических занятиях, повышающих уровень знаний и самооценку.

Планируемые результаты первого года обучения

Планируемые результаты

Личностные

- устойчивый интерес к познавательной деятельности; - стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- способность к самостоятельной работе;
- навыки оптимальной организации учебной деятельности.

Предметные

- теоретические и практические знания, а также навыки, необходимые для ведения соревновательной деятельности в компьютерном спорте;
- начальные навыки работы с базами данных и поиском информации в сети Internet.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата занятия | |
|--|--|--------------|--------------|------|
| | | | План | Факт |
| Блок М 1. Знакомство с компьютерным спортом | | | | |
| 1. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Электронные устройства вокруг нас. Организация места за компьютером. Безопасность в Интернете. Угрозы, правила личной безопасности | 2 | 01.09.2022 | |
| 2. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Компьютерные вирусы. Признаки заражения компьютера вирусом. | 2 | 06.09.2022 | |
| 3. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Антивирусные программы. | 2 | 08.09.2022 | |
| 4. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Установка и обновление антивирусных программ | 2 | 13.09.2022 | |
| 5. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Общая информация: симуляторы, их особенности и направления. | 2 | 15.09.2022 | |
| 6. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и | 2 | 20.09.2022 | |

| | | | | |
|-----|--|---|------------|--|
| | при занятиях за компьютером. Общая информация: симуляторы, их особенности и направления. | | | |
| 7. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Соревновательные головоломки, их особенности и направления. | 2 | 22.09.2022 | |
| 8. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Соревновательные головоломки, их особенности и направления. | 2 | 27.09.2022 | |
| 9. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Соревновательные головоломки, их особенности и направления. | 2 | 29.09.2022 | |
| 10. | Изображение трехмерных геометрических тел. Рисование с натуры шара, пирамиды, конуса, цилиндра (карандаш). Выполнение в тоне. | 2 | 04.10.2022 | |
| 11. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и направления. | 2 | 06.10.2022 | |
| 12. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и направления. | 2 | 11.10.2022 | |
| 13. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и направления. | 2 | 13.10.2022 | |
| 14. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и направления. | 2 | 18.10.2022 | |
| 15. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и | 2 | 20.10.2022 | |

| | | | | |
|-----|---|---|------------|--|
| | направления. | | | |
| 16. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и направления. | 2 | 23.10.2022 | |
| 17. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и направления. | 2 | 25.10.2022 | |
| 18. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: шутеры (CS:GO), их особенности и направления. | 2 | 27.10.2022 | |
| 19. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 01.11.2022 | |
| 20. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 03.11.2022 | |
| 21. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 08.11.2022 | |
| 22. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 10.11.2022 | |
| 23. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 15.11.2022 | |
| 24. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. | 2 | 17.11.2022 | |

| | | | | |
|--|---|---|------------|--|
| | Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | | | |
| 25. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 22.11.2022 | |
| Блок М 2. Введение в DOTA 2. Особенности киберспортивного сообщества. | | | | |
| 26. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 24.11.2022 | |
| 27. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 29.11.2022 | |
| 28. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 01.12.2022 | |
| 29. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 06.12.2022 | |
| 30. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: стратегии в реальном времени (DOTA 2), их особенности и направления. | 2 | 08.12.2022 | |
| 31. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Работа за компьютером, игровая практика прочих киберспортивных дисциплин. | 2 | 13.12.2022 | |
| 32. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Работа за компьютером, игровая практика прочих киберспортивных дисциплин. | 2 | 15.12.2022 | |

| | | | | |
|--|--|---|------------|--|
| 33. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Работа за компьютером, игровая практика прочих киберспортивных дисциплин. | 2 | 20.12.2022 | |
| 34. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Выбор командной соревновательной киберспортивной дисциплины | 2 | 22.12.2022 | |
| Блок М 3. Игровые Юниты и предметы, их особенности. | | | | |
| 35. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Формирование состава группы в соответствии с выбранной учащимися дисциплины и её психологическими особенностями | 2 | 27.12.2023 | |
| 36. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Формирование состава группы в соответствии с выбранной учащимися дисциплины и её психологическими особенностями | 2 | 29.12.2023 | |
| 37. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Психологическое тестирование, направленное на выявление психологических особенностей учащихся, позволяющих определить совместимость в команде, рекомендуемые игровые дисциплины. | 2 | 10.01.2023 | |
| 38. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Психологическое тестирование, направленное на выявление психологических особенностей учащихся, позволяющих определить совместимость в команде, рекомендуемые игровые дисциплины. | 2 | 12.01.2023 | |
| 39. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Психологическое тестирование, направленное на выявление психологических особенностей учащихся, позволяющих определить совместимость в команде, | 2 | 17.01.2023 | |

| | | | | |
|--|---|---|------------|--|
| | рекомендуемые игровые дисциплины. | | | |
| 40. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Правила киберспортивной дисциплины. | 2 | 19.01.2023 | |
| 41. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Дополнительное программное обеспечение, используемое в киберспортивной дисциплине. | 2 | 24.01.2023 | |
| 42. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Дополнительное программное обеспечение, используемое в киберспортивной дисциплине. | 2 | 26.01.2023 | |
| 43. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Дополнительное программное обеспечение, используемое в киберспортивной дисциплине. | 2 | 31.01.2023 | |
| Блок М 4. Ампула и роли в DOTA 2. | | | | |
| 44. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Различные роли в команде по киберспортивной дисциплине. | 2 | 02.02.2023 | |
| 45. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Различные роли в команде по киберспортивной дисциплине. | 2 | 07.02.2023 | |
| 46. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Особенности игры на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине | 2 | 09.02.2023 | |
| 47. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Особенности игры на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине | 2 | 14.02.2023 | |
| 48. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Особенности игры на каждой роли в команде по киберспортивной | 2 | 16.02.2023 | |

| | | | | |
|--|--|---|------------|--|
| | дисциплине | | | |
| Блок М 5. Игровая экономика, опыт, ресурсы. | | | | |
| 49. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Работа за компьютером, игровая практика, по киберспортивной дисциплине. | 2 | 21.02.2023 | |
| 50. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Работа за компьютером, игровая практика, по киберспортивной дисциплине. | 2 | 28.02.2023 | |
| 51. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Работа за компьютером, игровая практика, по киберспортивной дисциплине. | 2 | 02.03.2023 | |
| Блок М 6. Основные режимы игр и их особенности. | | | | |
| 52. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Командные стратегии и тактические приёмы при игре в команде | 2 | 07.03.2023 | |
| 53. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Командные стратегии и тактические приёмы при игре в команде | 2 | 09.03.2023 | |
| 54. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Особенности реализации своей роли в команде при различных игровых моментах. | 2 | 14.03.2023 | |
| 55. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Особенности реализации своей роли в команде при различных игровых моментах. | 2 | 21.03.2023 | |
| 56. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы, используемые в игре для каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине. | 2 | 23.03.2023 | |
| 57. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и | 2 | 28.03.2023 | |

| | | | | |
|--|--|---|------------|--|
| | при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы, используемые в игре для каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине. | | | |
| 58. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы, используемые в игре для каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине. | 2 | 30.03.2023 | |
| Блок М 7. Особенности рейтинговых игр и ведение стадии выбора персонажей. | | | | |
| 59. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы, используемые в игре для каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине. | 2 | 04.04.2023 | |
| 60. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы помешать противнику реализовать его роль в команде | 2 | 06.04.2023 | |
| 61. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы помешать противнику реализовать его роль в команде. | 2 | 11.04.2023 | |
| 62. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы помочь союзнику реализовать его роль в команде. | 2 | 13.04.2023 | |
| 63. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Тактические приёмы помочь союзнику реализовать его роль в команде. | 2 | 18.04.2023 | |
| 64. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Особенности тренировки команды при подготовке к чемпионату. | 2 | 20.04.2023 | |

| | | | | |
|---|---|---|------------|--|
| 65. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Изучение предполагаемых противников по чемпионату. | 2 | 25.04.2023 | |
| 66. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Отработка командных стратегий и тактических приемов. | 2 | 27.04.2023 | |
| 67. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Отработка командных стратегий и тактических приемов. | 2 | 02.05.2023 | |
| 68. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Подготовка стратегий под конкретных противников. | 2 | 04.05.2023 | |
| Блок М 8. Повторение изученного материала, обсуждение, работа над ошибками. Продолжение калибровки (10 рейтинговых игр). | | | | |
| 69. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Участие во внутригрупповом чемпионате по киберспортивной дисциплине, просмотр и обсуждение матчей оппонентов. | 2 | 11.05.2023 | |
| 70. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Участие во внутригрупповом чемпионате по киберспортивной дисциплине, просмотр и обсуждение матчей оппонентов. | 2 | 16.05.2023 | |
| 71. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Участие во внутригрупповом чемпионате по киберспортивной дисциплине, просмотр и обсуждение матчей оппонентов. | 2 | 18.05.2023 | |
| 72. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и | 2 | 23.05.2023 | |

| | | | | |
|-----|--|-----|------------|--|
| | при занятиях за компьютером. Практическая работа: Участие во внутригрупповом чемпионате по киберспортивной дисциплине, просмотр и обсуждение матчей оппонентов. | | | |
| 73. | Правила техники безопасности и поведения в компьютерном классе и при занятиях за компьютером. Практическая работа: Просмотр и обсуждение матчей оппонентов. | 2 | 25.05.2023 | |
| 74. | Подведение итогов. | 2 | 30.05.2023 | |
| | Итого: | 148 | | |

Содержание

Блок М 1. Знакомство с компьютерным спортом.

Теория. История компьютерного спорта (Мотивационная часть), История Жанра МОВА, История Dota 2, Успешность DOTA 2. Статистика о призовых, о количестве игроков в мире. Истории успеха, анализ пройденного материала, и тестовые задания для контроля группы.

Практика. Техника безопасности на уроках компьютерн^т.щм спортом. Информационная безопасность. Освоение способов поиска информации в интернете, знакомство с базами данных по DOTA.

Устройство профессиональной системы (Регионы, DPC очки, как и за что игроки получают систему трансферов). Устройство компьютера, как основного блока, так и периферии. Регистрация в steam, создание игрового никнейма. Знакомство с игрой, с интерфейсом и настройка рабочего места, прохождение базового обучения.

Физическая и психологическая подготовка. Развитие физических качеств (быстроты и др.). Развитие психических качеств (скорости реакции, объем внимания и др.).

Блок М 2. Введение в DOTA 2. Особенности киберспортивного сообщества.

Теория. Имидж киберспортсмена. Особенности киберспортивного комьюнити. Психология и особенности социализации киберспортсменов. Анализ пройденного материала. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Развитие специальных индивидуальных качеств киберспортсмена, продолжение знакомства с игрой, игра против ботов с постепенным повышением уровня сопротивления.

Физическая и психологическая подготовка. Развитие физических качеств. Игры на командообразование. Игры с изменяющимися условиями, для развития объема внимания и скорости принятия решений.

Блок М 3. Игровые Юниты и предметы, их особенности.

Теория. Герои по основному атрибуту СИЛА и особенности геймплея на них. Герои по основному атрибуту ЛОВКОСТЬ и особенности геймплея на них. Герои по основному атрибуту ИНТЕЛЛЕКТ и особенности геймплея на них. Анализ пройденного материала. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Обучающие мини - игры для понимания механик в самой игре с сопротивлением соперников. Проверка в игре Героев с атрибутом СИЛА. Проверка в игре Героев с атрибутом ЛОВКОСТЬ. Проверка в игре Героев с атрибутом ИНТЕЛЛЕКТ.

Физическая и психологическая подготовка. Развитие физических качеств (быстроты и др.). Развитие психических качеств (скорости реакции, объем внимания и др.).

Блок М 4. Амплуа и роли в DOTA 2.

Теория. Роли и их основные задачи, особенности геймплея на линиях. Керри + фулл саппорт. мид. Хард + софт саппорт. Анализ пройденного материала. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Просмотр героев по ролям и выбор наиболее комфортного. Керри. мид. Хард. Развитие специальных индивидуальных качеств киберспортсмена.

Физическая подготовка. Специальная гимнастика, подвижные игры.

Блок М 5. Игровая экономика, опыт, ресурсы.

Теория. Знакомство с основными режимами игры (не рейтинговыми). Анализ пройденного материала. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Апробирование одного из выбранных режимов игры (не рейтингового). Игра без рейтинга, получаем соревновательный опыт.

Физическая и психологическая подготовка. Развитие физических качеств (быстроты и др.). Развитие психических качеств (скорости реакции, объем внимания и др.).

Блок М 6. Основные режимы игр и их особенности.

Теория. Особенности стадий игры. (экономика, строения, опыт). Начало игры. Середина игры. Поздняя игра. Анализ пройденного материала. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Выбор наиболее эффективных героев для различных стадий игры. Начало игры, середина игры, конец игры. Игры без рейтинга.

Физическая подготовка. Физкультурная минутка, специальная гимнастика.

Блок М 7. Особенности рейтинговых игр и ведение стадии выбора персонажей.

Теория. Особенности рейтинговых игр, ведение Драфта. All Pick. Captain mode. Анализ пройденного материала. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Калибровка своего текущего рейтинга.

Физическая и психологическая подготовка. Развитие физических качеств (быстроты и др.). Развитие психических качеств (скорости реакции, объем внимания и др.).

Блок М 8. Повторение изученного материала, обсуждение, работа над ошибками.

Продолжение калибровки (10 рейтинговых игр).

Теория. Разбор ошибок и основных сложностей. Анализ пройденного материала. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Калибровка своего текущего рейтинга.

Физическая подготовка. Подвижные игры для поднятия эмоционального фона, в случае неудач при калибровке.