

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПО ФУТБОЛУ
«РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный секретарь РФС

М.Л. Митрофанов

2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ
«PRO-УЕФА»**

**Москва
2022**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Трудоемкость	Объем ауд. часов			Занятия с использованием ДОТ	Самостоятельная работа	Форма контроля
		в часах	всего ауд. часов	лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Модуль 1. Тренер профессионального уровня	88	54	30	24	2	32	
1.1.	Введение в лицензию PRO-УЕФА	2	0	0	0	2	0	Презентация
1.2.	Философия, ценности и взгляды	24	14	8	6	0	10	Презентация / Дискуссия
1.3.	Методика обучения: искусство тренерской деятельности	30	8	4	4	0	22	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
1.4.	Лидерство	10	10	6	4	0	0	Презентация / Дискуссия
1.5.	Сотрудничество	22	22	12	10	0	0	Презентация / Дискуссия
2.	Модуль 2. Игрок и команда	92	60	36	24	0	32	
2.1.	Знание игроков	10	6	4	2	0	4	Презентация / Дискуссия
2.2.	Построение команды	10	6	4	2	0	4	Презентация / Дискуссия
2.3.	Физическое развитие	44	24	10	14	0	20	Презентация / Дискуссия
2.4.	Психологическое развитие	18	18	12	6	0	0	Презентация / Дискуссия
2.5.	Социальное развитие	10	6	6	0	0	4	Презентация / Дискуссия
3.	Модуль 3. Тренировочная среда	104	54	24	30	0	50	
3.1.	Составление и содержание тренировок	46	26	10	16	0	20	Презентация / Дискуссия
3.2.	Планирование, проведение и анализ	48	18	4	14	0	30	Презентация / Дискуссия
3.3.	Учебная атмосфера	4	4	4	0	0	0	Презентация / Дискуссия

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Трудоемкость в часах	Объем ауд. часов			Занятия с использованием ДОТ	Самостоятельная работа	Форма контроля
			всего ауд. часов	лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.4.	Забота и благополучие	6	6	6	0	0	0	Презентация / Дискуссия
4.	Модуль 4. Матч	108	54	22	32	0	54	
4.1.	Анализ матча и результатов	54	20	6	14	0	34	Анализ проведения тренировочных занятий
4.2.	Стили игры	26	16	8	8	0	10	Анализ матча и тренировочных занятий
4.3.	Среда, связанная с матчем	28	18	8	10	0	10	Анализ матча и тренировочных занятий
5.	Формирующая оценка. Итоговая аттестация	8	8	0	8	0	0	Межмодульные задания / Собеседование / Письменные тесты
	ВСЕГО:	400	230	112	118	2	168	

Рабочая программа модуля 1. «Тренер профессионального уровня»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	54
Лекции	30
Практические занятия	24
Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий	2
Самостоятельная работа	32

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		30
1.2. Философия, ценности и взгляды	Роль тренера в профессиональном футболе. Требовательность, профессионализм, гибкость.	8

	Позитивный настрой как на поле, так и за его пределами. Создание позитивной среды с ориентацией на результат. Ценности, касающиеся духа игры, спортивной этики и допинга	
1.3. Методика обучения: искусство тренерской деятельности	Имидж футбольного клуба с учетом интересов игроков. Тренировка игроков в соответствии с их возрастом, опытом и уровнем развития. Подходы, направленные на развитие игроков. Технологии отслеживания физических нагрузок игроков и управления ими во время тренировок и матчей	4
1.4. Лидерство	Лидерские, управленческие и тренерские качества на профессиональном уровне. Стили преподавания, обучения и управления (модели тренерской работы). Потребности профессиональных игроков и уважение к их личной жизни. Управление осведомленностью общественности о жизни игроков. Управление влиянием СМИ на положительный имидж игроков.	6
1.5. Сотрудничество	Сотрудничество с тренерским штабом в процессе развития игроков (с помощником тренера, тренером вратарей, врачом команды и т. д.). Взаимодействие с персоналом, участвующим в поиске и отборе игроков высшего любительского уровня. Политика футбольного клуба и его участие с внешними участниками. Факторы, влияющие на результативность игроков и всей команды (правление клуба, семьи игроков, СМИ, болельщики и т. д.). Важность положительного и эффективного сотрудничества со СМИ для всей профессиональной футбольной среды	12
Лекции с использованием дистанционных образовательных технологий		2
1.1. Введение в лицензию PRO-UEFA	Ознакомление с требованиями к тренерской лицензии	2
Практические занятия		24
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	24
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
Самостоятельная работа		32
Презентация	Выполнение домашнего задания	32
Общая трудоемкость		88

Рабочая программа модуля 2. «Игрок и команда»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	60
Лекции	36

Практические занятия	24
Самостоятельная работа	32

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		36
2.1. Знание игроков	Характеристики и потребности игроков профессионального уровня. Цели для игроков согласно их возможностям и психологическим требованиям в футболе высшего любительского уровня. Вовлечение игроков в процесс постановки и постоянного пересмотра целей. Особенности молодых игроков и их интеграция в команду. Методы оценки и размышлений, а также техники обратной связи для эффективного наставления игроков в процессе их индивидуального развития. Мотивация и вдохновение игроков. Управление стрессами.	4
2.2. Построение команды	Создание успешной команды на профессиональном уровне путем вовлечения игроков в такие аспекты как цели команды, мотивация, социальные роли, стандарты на поле и в раздевалке, вдохновение и создание позитивной атмосферы. Умение справляться с проигрышами и конфликтами.	4
2.3. Физическое развитие	Практические примеры интегрированного и изолированного подходов в физической подготовке (демонстрация, оценка и анализ). Программа физической подготовки с использованием тренировочных нагрузок, практик восстановления и тестов на физическую подготовку на профессиональном уровне. Интеграция отслеживания нагрузок и управления ими в ежедневных и еженедельных тренировках. Внутренняя и внешняя физическая нагрузка во время тренировок и матчей.	10
2.4. Психологическое развитие	Поддержка игроков в вопросах, касающихся их результативности в профессиональном футболе, в том числе справляться с давлением и стрессами, условиями в футбольной, профессиональной и личной жизни, тренировки умственной деятельности. Прививать тягу к обучению, целеустремленность, самоотдачу, психологическую устойчивость и самоконтроль.	12
2.5. Социальное развитие	Интеграция разных культур (языков) в профессиональную командную среду с ориентацией на социальную сплоченность. Формирование командной этики и настрой на победу через позитивное поведение, поступки и общение. Понимание важности правильного баланса между	6

	футбольной, профессиональной и личной жизнью игроков. Работа в команде в различных сложных ситуациях с участием игроков, тренеров и технического штаба. Значение социальных сетей, их влияние на сплоченность и результативность команды.	
Практические занятия		24
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	24
Самостоятельная работа		32
Презентация	Выполнение домашнего задания	32
Общая трудоемкость		92

Рабочая программа модуля 3. «Тренировочная среда»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	54
Лекции	24
Практические занятия	30
Самостоятельная работа	50

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		24
3.1. Составление и содержание тренировок	Технические, тактические и физические требования в отношении развития игроков и улучшения результативности в профессиональном футболе. Практика принятия решений и решения проблем	10
3.2. Планирование, проведение и анализ	Принципы индивидуальной и командной периодизации. Недельные, месячные и сезонные планы (технические, тактические и физические) с акцентом на развитие игроков и всей команды на профессиональном уровне. Тактические тренировки с ориентацией на игру в сотрудничестве с техническим штабом. Интегрированные физические тренировки в сотрудничестве с техническим штабом, учитывая цель тренировки, ожидаемую физическую нагрузку, содержание, упражнения и методологические шаги. Индивидуальные технические, тактические и физические тренировки с адаптацией под уровень и этап развития игроков. Технологии управления процессом тренировок, его анализ и оценка	4
3.3. Учебная атмосфера	Создание стимулирующей и позитивной среды обучения как на поле, так и за его пределами. Стили управления и обучения в соответствии с уровнем и	4

	потребностями игроков. Анализ тренировочного процесса в целях улучшения результатов игроков и команды. Индивидуальные и коллективные сессии обратной связи для повышения эффективности тренировочного процесса	
3.4. Забота и благополучие	Благополучие игроков. Популяризация пользы хороших привычек для здоровья и результативности (питание, сон). Практики предупреждения травматизма, реабилитации, возобновления упражнений, возвращения к тренировкам, возвращения к игре и результатам. Кодекс поведения клуба и соответствие ему.	6
Практические занятия		30
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	30
Самостоятельная работа		50
Презентация	Выполнение домашнего задания	50
Общая трудоемкость		104

Рабочая программа модуля 4. «Матч»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	54
Лекции	22
Практические занятия	32
Самостоятельная работа	54
Общая трудоемкость	108

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		22
4.1. Анализ матча и результатов	Анализ игры на профессиональном уровне с точки зрения задач игроков и всей команды, в том числе анализ команды соперников. Современные аналитические инструменты и умение пользоваться ими до, во время и после матча. Анализ результатов каждого из игроков относительно поставленных задач и плана развития. Оценка собственной игры и поведения во время игры. Анализ и оценка матча с точки зрения результатов команды в сотрудничестве с персоналом, отвечающим за результативность, и организация сессии обратной связи для повышения эффективности тренировочного процесса	6
4.2. Стили игры	Формации и стили игры в футболе высшего любительского уровня. Позиции в игре и задачи в	8

	разных системах игры. Современные технические, тактические и физические тенденции в стиле игры.	
4.3. Среда, связанная с матчем	Подготовка игроков и команды к матчу таким образом, чтобы добиться наилучших результатов. Обязанности тренера во время матчей. Поддержка стремления игроков к самостоятельности в принятии решений. Оценка матчей в сотрудничестве с тренерским штабом.	8
Практические занятия		32
Анализ матча и тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	32
Самостоятельная работа		54
Анализ проведения тренировочных занятий	Выполнение домашнего задания	54
Общая трудоемкость		108

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется при сформированной группе с учетом уровня их подготовки. График отражает периоды лекционных и практических занятий, проведение текущей и итоговой аттестаций.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Название модулей	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
__._.202__	__._.202__	Модуль 1. Тренер профессионального уровня	11-13	88
__._.202__	__._.202__	Модуль 2. Игрок и среда	12-14	92
__._.202__	__._.202__	Модуль 3. Тренировочный процесс	13-15	104
__._.202__	__._.202__	Модуль 4. Матч	14-16	108
__._.202__	__._.202__	Итоговая аттестация	2-4	8

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценочные средства текущего контроля

Оценка теоретических знаний и практических умений слушателей (тренеров) проводится в виде текущего контроля освоения учебного материала по темам программы.

Форма оценки – индивидуальная и/или групповая (работа в микро-группе). После прохождения каждой темы слушатель (тренер) должен получить положительную оценку (зачет). Каждый слушатель (тренер) обязан получить положительную оценку за все теоретические и практические задания, что будет отражено в формирующей оценке. В противном случае он не допускается к итоговой аттестации.

Оценочные средства текущего контроля теоретических знаний

1. Дискуссия, которая проводится на учебном занятии путем обмена мнениями. Оценивается логичность суждений, умение убедить в правоте своего мнения, методический подход; объем знаний по изучаемому разделу учебной программы; эмоционально-поведенческий компонент.

2. Разработка портфолио, включающего в себя в том числе план-конспект тренировочного занятия. В нем отражаются задачи занятия (образовательные, воспитательные, оздоровительные), средства (упражнения), применяемые для реализации этих задач в каждой части занятия, методические рекомендации – помогающие более эффективно использовать основные средства.

3. Презентация. Выполнение задания по теме занятия и/или домашнего задания по теме занятия (в свободной форме).

Оценочные средства текущего контроля практических умений и навыков

Анализ матча и/или проведения практического тренировочного занятия. Занятие направлено на сопоставление выдвинутых задач с достигнутыми результатами. Цель анализа заключается в выявлении методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на учебно-тренировочном занятии, эффективности содержания учебно-тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам.

Оценочные средства итогового контроля

К итоговой аттестации допускаются слушатели (тренеры), в полном объеме выполнившие учебный план.

Итоговая аттестация по программе включает в себя итоговое тестирование и портфолио, состоящее из межмодульных заданий.

1. Итоговое тестирование. Примеры заданий итогового тестирования могут варьироваться (Приложение № 1).

2. Портфолио состоит из следующих межмодульных заданий:

- Самооценка до и после курса;
- Выполнение всех заданий и обратная связь после каждого модуля;
- Работа в футбольном клубе;
- Презентация подготовительного периода;
- Ваш клуб в Лиге Чемпионов или на Чемпионате мира, или Чемпионате Европы;
- Презентация отзывов о стажировке в клубе;
- Наставничество / Менторинг в клубе;
- Обратная связь от микро-группы (проведение одного тренировочного занятия и участие в трех обсуждениях);
- Подготовка видео тренировочного занятия (тренировочное занятие должно быть заснято на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспекта тренировочного занятия);
- Философия игры.

Материалы по портфолио должны быть подготовлены в электронном виде в формате Word, Power Point. Все материалы с указанием Ф.И.О. слушателя (тренера) и лицензии присылаются одновременно на электронную почту Академии РФС pro-uefa@rfs.ru.

По итогам изучения и анализа предоставленных материалов аттестационная комиссия Академии РФС вынесет решение о профессиональном соответствии и целесообразности выдачи соответствующей тренерской лицензии.

Итоговое тестирование

ФИО: _____

Задание 1:

Вы наблюдали за клубом в Лиге Чемпионов (групповая фаза).

1. Напишите краткую характеристику игры этого клуба (схемы, принципы и др.):

2. Ваша команда (где вы реально работаете) играет против этого соперника.

- Распишите Вашу стратегию к этой игре.
- Распишите детально ваш микроцикл вместе со стратегией к этой игре.

Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Игра дома вашей команды в российской лиге					Игра дома в Лиге Чемпионов	

Задание 2:

Командообразование. Вас пригласили в новый клуб. Во время знакомства с игроками Вы понимаете, что команда разобщена, несколько маленьких групп по интересам и много игроков, не вовлеченных в происходящее.

Какими будут Ваши первые шаги, нацеленные на формирование настоящей команды? Какие правила и принципы, и почему именно их, Вы планируете ввести в первую очередь? Опишите свои действия:
