

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



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный секретарь РФС
М.Л. Митрофанов
М.Л. Митрофанов 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ «А-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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Модуль 1. Тренер	50	42	18	24	2	6	
1.1.	Введение в лицензию А-УЕФА	2	0	0	0	2	0	Презентация
1.2.	Философия, ценности и взгляды	10	6	4	2	0	4	Презентация/ Дискуссия
1.3.	Методика обучения: искусство тренерской деятельности	14	12	4	8	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
1.4.	Сотрудничество	24	24	10	14	0	0	Презентация/ Дискуссия
2.	Модуль 2. Игрок и команда	58	50	24	26	0	8	
2.1.	Знание игроков	4	4	2	2	0	0	Презентация/ Дискуссия
2.2.	Построение команды	4	4	2	2	0	0	Презентация/ Дискуссия
2.3.	Физическое развитие Забота и благополучие Понимание процесса развития игрока в этой среде.	40	32	12	20	0	8	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
2.4.	Психологическое и социальное развитие	10	10	8	2	0	0	Презентация/ Дискуссия
3.	Модуль 3. Тренировочная среда	58	38	12	26	0	20	
3.1.	Составление и содержание тренировок	28	16	4	12	0	12	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Трудоемкость	Объем ауд. часов			Занятия с использованием ДОТ	Самостоятельная работа	Форма контроля
			в часах	всего ауд. часов	лекции			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.	Планирование, проведение и анализ	26	18	4	14	0	8	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.3.	Учебная атмосфера	2	2	2	0	0	0	Презентация/ Дискуссия
3.4.	Забота и благополучие	2	2	2	0	0	0	Презентация/ Дискуссия
4.	Модуль 4. Матч	46	32	10	22	0	14	
4.1.	Анализ матча и результатов	24	12	4	8	0	12	Анализ проведения тренировочных занятий
4.2.	Стили игры	12	10	2	8	0	2	Анализ матча и тренировочных занятий
4.3.	Среда, связанная с матчем	10	10	4	6	0	0	Анализ матча и тренировочных занятий
5.	Формирующая оценка. Итоговая аттестация	8	8	0	8	0	0	Межмодульные задания / Собеседование / Письменные тесты
	ВСЕГО:	220	170	64	106	2	48	

Рабочая программа модуля 1. «Тренер»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	42
Лекции	18
Практические занятия	24
Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий	2
Самостоятельная работа	6

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		18
1.2. Философия, ценности и взгляды	Роль тренера в футболе высшего любительского уровня. Позитивный настрой как на поле, так и за его пределами. Создание позитивной среды с ориентацией на результат. Лидерские, управленческие и тренерские качества на высшем любительском уровне. Ценности, касающиеся духа игры, спортивной этики и допинга	4
1.3. Методика обучения: искусство тренерской деятельности	Имидж футбольного клуба с учетом интересов игроков. Стили преподавания, обучения и управления (модели тренерской работы). 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. 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.)	10
Лекции с использованием дистанционных образовательных технологий		2
1.1. Введение в лицензию А-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		6
Презентация	Выполнение домашнего задания	6
Общая трудоемкость		50

Рабочая программа модуля 2. «Игрок и команда»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	50
Лекции	24
Практические занятия	26

Самостоятельная работа	8
-------------------------------	----------

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		24
2.1. Знание игроков	<p>Характеристики и потребности игроков высшего любительского уровня. Цели для игроков согласно их возможностям и психологическим требованиям в футболе высшего любительского уровня. Вовлечение игроков в процесс постановки и постоянного пересмотра целей.</p> <p>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.</p>	2
2.2. Построение команды	<p>Создание успешной команды на высшем любительском 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.</p>	2
2.3. Физическое развитие. Забота и благополучие. Понимание процесса развития игрока в этой среде	<p>Безопасные и эффективные интегрированные недельные планы тренировок с учетом базовых тренировочных принципов и физической нагрузки. Физическая нагрузка разных типов футбольных тренировок. Факторы, увеличивающие риск травмы, и способы снижения такого риска путем разработки безопасных и эффективных тренировок с отслеживанием нагрузки, разогревом и упражнениями переподготовки. Разница в преимуществах и недостатках между интегрированным и изолированным подходами к физической подготовке</p> <p>Безопасная среда обучения. Потребности каждого отдельного игрока. Польза хороших привычек для здоровья и результативности (питание, сон). Принципы защиты детей и соответствующее законодательство.</p> <p>Любительская футбольная среда и путь игрока от массового до элитного уровня. Стадии обучения и учебный процесс. Характеристики и требования позиций в игре и развитие игроков в команде, основанное на соответствующем формате игры. Профили игроков для эффективного анализа результатов игроков. Различиями в команде. Эксперименты в поиске эффективных решений. Быть активным участником клубной структуры с целью развития игроков и команды</p>	12

2.4. Психологическое развитие и социальное развитие	Поддержка игроков в вопросах, касающихся их результативности в футболе высшего любительского уровня, 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. Формирование командной этики и настроев на победу через позитивное поведение, поступки и общение. Понимание важности правильного баланса между 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.	8
Практические занятия		26
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	26
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
Самостоятельная работа		8
Презентация	Выполнение домашнего задания	8
Общая трудоемкость		58

Рабочая программа модуля 3. «Тренировочная среда»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	38
Лекции	12
Практические занятия	26
Самостоятельная работа	20

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		12
3.1. Составление и содержание тренировок	Технические, тактические и физические требования в отношении развития игроков и улучшения результативности в футболе высшего любительского уровня. Практика принятия решений и решения проблем.	4
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	4

	высшем любительском уровне. Тактические тренировки с ориентацией на игру в сотрудничестве с техническим штабом. Физические тренировки в сотрудничестве с техническим штабом, учитывая цель тренировки, ожидаемую физическую нагрузку, содержание, упражнения и методологические шаги. Технические, тактические и физические тренировки с адаптацией под уровень и этап развития игроков.	
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 потребностями игроков. Анализ тренировочного процесса в целях улучшения результатов игроков и команды.	2
3.4. Забота и благополучие	Благополучие игроков. Популяризация пользы хороших привычек для здоровья и результативности (питание, сон). Принципы реабилитации, возобновления упражнений, возвращения к тренировкам, возвращения к игре и результатам. Кодекс поведения клуба и соответствие ему.	2
Практические занятия		26
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	26
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
Самостоятельная работа		20
Презентация	Выполнение домашнего задания	20
Общая трудоемкость		58

Рабочая программа модуля 4. «Матч»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия	32
Лекции	10
Практические занятия	22
Самостоятельная работа	14

Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
Лекции		10
4.1. Анализ матча и результатов	Анализ игры на высшем любительском уровне с точки зрения задач игроков и всей команды, в том числе анализ команды соперников. Современные аналитические инструменты и владение ими. Анализ результатов каждого из игроков относительно поставленных задач и плана развития. Оценка	4

	собственной игры и поведения во время игры.	
4.2. Стили игры	Формации и стили игры в футболе высшего любительского уровня. Позиции в игре и задачи в разных системах игры. Современные технические, тактические и физические тенденции в стиле игры.	2
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.	4
Практические занятия		22
Анализ матча и тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	22
Самостоятельная работа		14
Анализ матча и проведения тренировочных занятий	Выполнение домашнего задания	14
Общая трудоемкость		46

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	6-8	50
__._.202__	__._.202__	Модуль 2. Игрок и команда	7-9	58
__._.202__	__._.202__	Модуль 3. Тренировочная среда	7-9	58
__._.202__	__._.202__	Модуль 4. Матч	5-7	46
__._.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

1. 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, профили игроков;
- Презентация подготовительного периода;
- Ваш клуб в Лиге Чемпионов;
- Презентация отзывов о стажировке в клубе;
- Наставничество / Менторинг в клубе;
- Работа в микро-группах;
- Подготовка видео 5 (пяти) тренировочных занятий (занятия должны быть засняты на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспектов тренировочных занятий);
- 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 a-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:

Опишите «Индивидуальную тактику игры в обороне»: _____

Задание 2:

Ваша команда играет в основной схеме 1-4-4-2. Вы бы хотели в следующем матче быстрый переход из зоны 2 в завершение. Видеопример такой возможной ситуации.

А) Зарисуйте схему игровой ситуации (видео).

Б) Предложите и зарисуйте еще 2 другие ситуации к этой теме.