

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

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Генеральный секретарь РФС**

**М.Л. Митрофанов**

**«18» октября 2022 г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ  
«А-УЕФА ТРЕНЕР ВРАТАРЕЙ»**

**Москва  
2022**



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Трудовое мкость  в часах	Объем ауд. часов			Занятия с использованием ДОГ	Самостоятельная работа	Форма контроля
			всего ауд. часов	лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Тренер</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1.1.	Введение в лицензию «А-УЕФА тренер вратарей»	2	0	0	0	2	0	Презентация
1.2.	Философия, ценности и взгляды	8	4	2	2	0	4	Презентация/ Дискуссия
1.3.	Методика обучения: искусство тренерской деятельности	14	10	2	8	0	4	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Игрок и среда</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
2.1.	Физическое развитие. Забота и благополучие. Понимание процесса развития игрока в этой среде.	22	20	6	14	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
2.2.	Психологическое и социальное развитие	6	4	4	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Тренировочный процесс</b>	<b>76</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	
3.1.	Составление и содержание тренировок	34	14	4	10	0	20	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.2.	Планирование, проведение и анализ	40	18	6	12	0	22	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия



№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Трудовое мкость	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
3.3.	Мотивационный и учебный климат	2	2	2	0	0	0	Дискуссия
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Матч</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
4.1.	Игроки	12	6	2	4	0	6	Анализ матча и тренировочных занятий
4.2.	Среда, связанная с матчем	12	8	2	6	0	4	Анализ матча и тренировочных занятий
4.3.	Форматы игры	2	2	2	0	0	0	Презентация/ Дискуссия
<b>5.</b>	<b>Итоговая аттестация. Формирующая оценка.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Межмодульные задания / Собеседование/ Письменный тест</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>160</b>	<b>94</b>	<b>32</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	

### Рабочая программа модуля 1. «Тренер»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>14</b>
Лекции	4
Практические занятия	10
<b>Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>



### Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекции</b>		<b>4</b>
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	2
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	2
<b>Лекции с использованием дистанционных образовательных технологий</b>		<b>2</b>
1.1. Введение в лицензию «А-УЕФА тренер вратарей»	Ознакомление с требованиями к тренерской лицензии	2
<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	10
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>
Презентация	Выполнение домашнего задания	8
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>28</b>

### Рабочая программа модуля 2. «Игрок и среда»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>24</b>
Лекции	10
Практические занятия	14
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>



### Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекции</b>		<b>10</b>
2.1. 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. 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>	6
2.2. Психологическое и социальное развитие	<p>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.</p> <p>Формирование командной этики и настрой 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</p>	4



<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	14
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>
Презентация	Выполнение домашнего задания	4
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>28</b>

### Рабочая программа модуля 3. «Тренировочный процесс»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>34</b>
Лекции	12
Практические занятия	22
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>42</b>

#### Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекции</b>		<b>12</b>
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 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	6
3.3. Мотивационный и учебный климат	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	2



	процесса в целях улучшения результатов игроков и команды	
<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	22
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>42</b>
Презентация	Выполнение домашнего задания	42
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>76</b>

#### Рабочая программа модуля 4. «Матч»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>16</b>
Лекции	6
Практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>

#### Содержание модуля

Наименование разделов, модулей, тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекции</b>		<b>6</b>
4.1. Игроки	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 собственной игры и поведения во время игры	2
4.2. 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	2
4.3. Форматы 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
<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>
Анализ матча и	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле,	10



тренировочных занятий	как индивидуально, так и в микро-группе	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>
Презентация	Выполнение домашнего задания	10
Анализ матча и тренировочных занятий	Выполнение домашнего задания	
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>26</b>

### 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	3-4	24
__.__.202__	__.__.202__	Модуль 2. Игрок и среда	4-5	28
__.__.202__	__.__.202__	Модуль 3. Тренировочный процесс	10-11	76
__.__.202__	__.__.202__	Модуль 4. Матч	4-5	26
__.__.202__	__.__.202__	Итоговая аттестация	2-4	6

### ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### Оценочные средства текущего контроля

Оценка теоретических знаний и практических умений слушателей (тренеров вратарей) 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 вратарей) должен получить положительную оценку (зачет). Каждый слушатель (тренер вратарей) 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 вратарей), в полном объеме выполнившие учебный план.

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

1. Итоговое тестирование состоит из двух самостоятельных заданий. Примеры заданий могут варьироваться (Приложение № 1).

2. Портфолио состоит из следующих межмодульных заданий:

– Самооценка до и после курса (представить заполненную анкету в электронном виде);  
– Самостоятельная работа во время очных занятий (наблюдение, подготовка/проведение тренировочного занятия);

– Работа в футбольном клубе, профиль вратарей;

– Презентация подготовительного периода;

– Презентация отзывов о стажировке в клубе;

– Работа в микро-группах;

– Подготовить видео тренировочных занятий по конспекту:

- одна тренировка по обороне;
- одна тренировка по атаке;
- одна тренировка по физической подготовке с мячом.

Тренировочные занятия должны быть засняты на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспектов каждого тренировочного занятия.

– Обратная связь после каждого модуля. Философия.

3. Собеседование. Обсуждение портфолио и результатов освоения программы, умения ее применять в практической деятельности.

Материалы по портфолио должны быть подготовлены в электронном виде в формате Word, Power Point. Все материалы с указанием Ф.И.О слушателя (тренера вратарей) и лицензии присылаются одновременно на электронную почту Академии РФС [gk-uefa@rfs.ru](mailto:gk-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 роль и задачи тренера вратарей (уровень – «PRO-УЕФА»), связанные с матчем:

---

---

---

---

### Задание 2:

Совершенствование вратаря и команды при переходе в атаку после стандартных положений в обороне.

Зарисуйте схемы Вашей работы (содержание, методическую часть, требования по позициям, сопротивление, правила, интенсивность, отдых/пауза, кол-во повторений и т.д.)

#### Вратарская часть:

- Одно подводящее упражнение;
- Одно основное упражнение (на базе реальной ситуации с матча);
- Четыре вратаря + тренер.

#### Часть с игроками:

- Одно основное упражнение;
- Игра.
- Три вратаря + 20 игроков.

