

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный секретарь РФС  
М.Л. Митрофанов  
«*16*» *августа* 202*2* г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ «С-УЕФА»  
(В РАМКАХ ПЕРЕХОДА С НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛИЦЕНЗИИ «С-РФС»  
НА МЕЖДУНАРОДНУЮ ЛИЦЕНЗИЮ «С-УЕФА»)»**

Москва  
2022



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| №<br>п/п  | Наименование<br>разделов, модулей, тем   | Трудоем<br>кость | Объем ауд. часов    |           |                         | Занятия с<br>использованием ДОТ | Самостоятельная<br>работа | Форма контроля |
|-----------|--|------------------|---------------------|-----------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------|
|           |  | в часах          | всего ауд.<br>часов | лекции    | практические<br>занятия |                                 |                           |                |
| 1         | 2  | 3                | 4                   | 5         | 6                       | 7                               | 8                         | 9              |
| <b>1.</b> | <b>Модуль 1. Тренер / Игрок</b>  | <b>12</b>        | <b>10</b>           | <b>10</b> | <b>0</b>                | <b>0</b>                        | <b>2</b>                  |                |
| 1.1.      | Психолого-педагогические аспекты подготовки юных футболистов на разных возрастных этапах   | 4                | 4                   | 4         | 0                       | 0                               | 0                         | Дискуссия      |
| 1.2.      | Биологические закономерности развития юных футболистов. Набор и отбор футболистов  | 4                | 4                   | 4         | 0                       | 0                               | 0                         | —              |
| 1.3.      | Тактика игры   | 4                | 2                   | 2         | 0                       | 0                               | 2                         | Презентация    |
| <b>2.</b> | <b>Модуль 2. Онлайн-курс для тренеров массового детского футбола («iCoachKids»)</b>  | <b>16</b>        | <b>0</b>            | <b>0</b>  | <b>0</b>                | <b>16</b>                       | <b>0</b>                  |                |
| 2.1.      | Управление подготовкой футболистов на уровне массового футбола (средства, методы, принципы обучения и тренировки, организация тренировочного процесса и соревновательной деятельности) | 2                | 0                   | 0         | 0                       | 2                               | 0                         | —              |
| 2.2.      | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий   | 2                | 0                   | 0         | 0                       | 2                               | 0                         | —              |
| 2.3.      | Создание эффективной спортивной среды для детей  | 4                | 0                   | 0         | 0                       | 4                               | 0                         | —              |
| 2.4.      | Тренерство, ориентированное на ребенка   | 4                | 0                   | 0         | 0                       | 4                               | 0                         | —              |



| № 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 |                              |                        |                                   |
| <b>1</b>  | <b>2</b>                            | <b>3</b>     | <b>4</b>         | <b>5</b>  | <b>6</b>             | <b>7</b>                     | <b>8</b>               | <b>9</b>                          |
| 2.5.      | Тренировка детей                    | 4            | 0                | 0         | 0                    | 4                            | 0                      | –                                 |
| <b>3.</b> | <b>Итоговая аттестация</b>          | <b>2</b>     | <b>0</b>         | <b>0</b>  | <b>0</b>             | <b>0</b>                     | <b>2</b>               | Презентация аттестационной работы |
|           | <b>ВСЕГО:</b>                       | <b>30</b>    | <b>10</b>        | <b>10</b> | <b>0</b>             | <b>16</b>                    | <b>4</b>               |                                   |

## Рабочая программа модуля 1. «Тренер / Игрок»

### Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы            | Всего часов |
|-------------------------------|-------------|
| <b>Аудиторные занятия</b>     | <b>10</b>   |
| Лекции                        | 10          |
| <b>Самостоятельная работа</b> | <b>2</b>    |

### Содержание модуля

| Наименование разделов, модулей, тем   | Содержание   | Объем часов |
|---|--|-------------|
| <b>Лекции</b>   |  | <b>10</b>   |
| 1.1. Психолого-педагогические аспекты подготовки юных футболистов на разных возрастных этапах | Развитие психических качеств юных футболистов. Классификации типов личности. Определение психотипа. Морально-волевая подготовка в детско-юношеском футболе. Мотивация и виды мотивации. Внутренняя и внешняя мотивация. Целеустремленность, инициативность, лидерство, доминирование, упорство. Характер. Среда. Коммуникации. | 4           |
| 1.2. Биологические закономерности развития юных футболистов. Набор и отбор футболистов        | Возрастные особенности юных футболистов на разных этапах многолетней подготовки. Анатомо-физиологические особенности. Пубертатный период. Акселерат. Ретардант. Эффект относительного возраста. Ранний и поздний ребенок. Развитие и поддержание физических качеств (быстрота, ловкость,                                       | 4           |



|                               |   |           |
|-------------------------------|---|-----------|
|                               | гибкость, сила и выносливость). Сенситивные периоды. Утомление и виды утомления. Спортивная форма. Фазовая структура спортивной формы. Набор и отбор будущих футболистов  |           |
| 1.3. Тактика игры             | Классификация тактики игры. Постепенное нападение. Быстрое нападение. Средства и методы реализации индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий. Принципы игры в защите. Принципы игры в нападении. Стандартные положения в детско-юношеском футболе | 2         |
| <b>Самостоятельная работа</b> |   | <b>2</b>  |
| Презентация                   | Выполнение домашнего задания  | 2         |
| <b>Общая трудоемкость</b>     |   | <b>12</b> |

## Рабочая программа модуля 2. «Онлайн-курс для тренеров массового детского футбола («iCoachKids»)»

### Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Всего часов |
|---|-------------|
| Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий | 16          |

### Содержание модуля

| Наименование разделов, модулей, тем   | Содержание   | Объем часов |
|---|--|-------------|
| <b>Лекции с использованием ДОТ</b>  |  | <b>16</b>   |
| 2.1. Управление подготовкой футболистов на уровне массового футбола (средства, методы, принципы обучения и тренировки, организация тренировочного процесса и соревновательной деятельности) | Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Средства и методы спортивной тренировки. Методические и дидактические принципы спортивной тренировки. Волнообразии нагрузки и отдыха. Доступность и индивидуализация. Наглядность. Последовательность и непрерывность. Прогрессивность. Единство процессов обучения и спортивной тренировки. Требования к тренировочному занятию. | 2           |
| 2.2. Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий   | Основная форма проведения занятий. Виды занятий. Интегральная подготовка в детско-юношеском футболе. Индивидуализация тренировочного процесса. План-график и план-конспект тренировочного занятия. Управление и  | 2           |



|  |   |           |
|--|---|-----------|
|  | руководство командой.   |           |
| 2.3. Создание эффективной спортивной среды для детей | Роль детского тренера. Почему дети начинают и продолжают заниматься спортом. 10 золотых правил детского тренера. Тренерская модель принятия решений. Тренерская философия. Этика в спорте. Проверка на практике: применение твоей тренерской философии на поле. Создание стратегии команды. Основы стратегии, разработка стратегии. Что значит спорт для детей. Что получают дети от спорта. Понимание психосоциального развития в спорте и через него. Психосоциальные результаты участия в спорте. Модель персонального развития посредством спорта. Создание позитивного педагогического климата. Взгляд на педагогический климат. Охрана и защита детей и молодежи в спорте.                  | 4         |
| 2.4. Тренерство, ориентированное на ребенка          | Мотивация в спорте. Теория достижения цели (ТДЦ). Взаимоотношения Тренер – Спортсмен. Роль родителей в спорте. Позитивная среда для родителей. Инклюзия в спорте. Как стать инклюзивным тренером. Структура спектра инклюзивности в спорте. STEP Модель. Структура спектра инклюзивности в спорте. Особенности роста и развития детей. Социальное развитие. Этапы развития. Физическое развитие. Созревание и развитие. Эмоциональное развитие. Когнитивное развитие. Последствия для Выявления и Развития талантов. Как дети растут и развиваются. Совершенствование двигательных навыков. Развитие в детях эффективного и безопасного движения. Понимание энергетических систем. Развитие силы. | 4         |
| 2.5. Тренировка детей                                | Подготовка тренировки. Как происходит обучение и как ему способствуют тренеры. Тренерские стратегии, улучшающие обучение. Набор инструментов тренера. Тренерство в условиях соревнований. Что значат для детей соревнования. Подготовка к соревнованиям – логистика и управление ожиданиями. Тренерство в условиях соревнований. Что такое обучение длинной в жизнь для тренеров. Инструменты анализа для тренеров. Варианты обучения длинной в жизнь для тренеров. Инструменты анализа для тренеров.   | 4         |
| <b>Общая трудоемкость</b>                            |   | <b>16</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 / Игрок   | 2-4                 | 12                   |
| __._.202_           | __._.202_              | Модуль 2. Онлайн-курс для тренеров массового детского футбола («iCoachKids») | 2-4                 | 16                   |
| __._.202_           | __._.202_              | Итоговая аттестация  | 1-2                 | 2                    |

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Оценочные средства текущего контроля теоретических знаний.

Оценка теоретических знаний слушателей (тренеров) проводится в виде текущего контроля освоения учебного материала по темам программы:

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. Презентация. Домашняя работа по теме занятия (в свободной форме).

### Оценочные средства итогового контроля

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

Итоговая аттестация включает в себя презентацию аттестационной работы. Аттестационная работа представляет собой выполнение итогового задания по пройденному материалу всей программы с проведением анализа со стороны преподавателя. Аттестационная работа должна быть подготовлена в электронном виде в формате Power Point и направлена на электронную почту Академии РФС [c-uefa@rfs.ru](mailto:c-uefa@rfs.ru).

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