

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

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный секретарь РФС

М.Л. Митрофанов

«10» октября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ «С-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 массового футбола | 42 | 24 | 14 | 10 | 6 | 12 | |
| 1.1. | Введение в курс. Базовые характеристики тренировочного процесса и соревновательной деятельности в футболе | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | Дискуссия |
| 1.2. | Нормативно-правовые, финансово-экономические вопросы управления подготовкой футболистов на разных этапах многолетней спортивной тренировки | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | Презентация |
| 1.3. | Характеристика современных методических подходов подготовки юных футболистов | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | Презентация |
| 1.4. | Управление подготовкой юных футболистов | 8 | 8 | 4 | 4 | 0 | 0 | Анализ проведения тренировочных занятий |
| 1.5. | Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий, планирование и содержание тренировочных микроциклов различной направленности | 8 | 4 | 2 | 2 | 0 | 4 | Анализ проведения тренировочных занятий / Презентация |
| 1.6. | Планирование и контроль тренировочного процесса | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | 2 | Разработка план-конспекта |
| 1.7. | Технические инструменты тренера | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | Презентация |

| № 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 |
| 1.8. | Модель поведения тренера во время тренировочных занятий | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | Презентация |
| 2. | Модуль 2. Среда | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | |
| 2.1. | Создание стабильной, безопасной и позитивной среды. Предупреждение и профилактика травм в детском футболе | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | Презентация |
| 3. | Модуль 3. Игрок | 18 | 12 | 8 | 4 | 2 | 4 | |
| 3.1. | Этапы становления игрока в процессе многолетней спортивной подготовки футболистов | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | Дискуссия / Анализ проведения тренировочных занятий |
| 3.2. | Биологические закономерности развития юных футболистов. Набор и отбор футболистов | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | Презентация |
| 3.3. | Психолого-педагогические аспекты подготовки юных футболистов на разных возрастных этапах | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | Дискуссия / Презентация |
| 3.4. | Основы спортивного питания футболистов. Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском футболе | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | Презентация |
| 3.5. | Характеристика психических качеств футболистов | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | Дискуссия |
| 4. | Модуль 4. Игра | 22 | 16 | 10 | 6 | 2 | 4 | |
| 4.1. | Тактика игры | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | Дискуссия / Презентация |
| 4.2. | Техника игры | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | 2 | Дискуссия / Презентация |

| № 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 |
| 4.3. | Основы анализа игры и действий игроков в зависимости от амплуа, возраста, уровня подготовленности на уровне массового футбола | 6 | 6 | 4 | 2 | 0 | 0 | Дискуссия / Презентация |
| 4.4. | Правила, форматы игры | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | Дискуссия / Презентация |
| 5. | Итоговая аттестация | 10 | 2 | 0 | 2 | 0 | 8 | Межмодульные задания / Итоговое тестирование |
| | ВСЕГО: | 100 | 54 | 32 | 22 | 14 | 32 | |

Рабочая программа модуля 1. «Тренер массового футбола»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|--|-------------|
| Аудиторные занятия | 24 |
| Лекции | 14 |
| Практические занятия | 10 |
| Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий | 6 |
| Самостоятельная работа | 12 |

Содержание модуля

| Наименование разделов, модулей, тем | Содержание | Объем часов |
|---|--|-------------|
| Лекции | | 12 |
| 1.1. Введение в курс. Базовые характеристики тренировочного процесса и соревновательной | Требования к тренировочным занятиям. Виды тренировочных занятий. Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть. Функции, продолжительность и направленность | 2 |

| | | |
|--|--|----------|
| <p>деятельности в футболе</p> | <p>подготовительной части. Виды разминки. Основная часть. Функции, продолжительность и направленность основной части. Методические рекомендации наполнения основной части. Заключительная часть. Функции, продолжительность и направленность заключительной части. Компоненты нагрузки. Объем и интенсивность тренировочных воздействий. Пауза отдыха. Пассивный и активный отдых. Двигательная активность игроков разного амплуа в соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность как основа направленности и реализации тренировочного процесса</p> | |
| <p>1.4. Управление подготовкой юных футболистов</p> | <p>Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Средства и методы спортивной тренировки. Методические и дидактические принципы спортивной тренировки. Волнообразиие нагрузки и отдыха. Доступность и индивидуализация. Наглядность. Последовательность и непрерывность. Прогрессивность. Единство процессов обучения и спортивной тренировки. Требования к тренировочному занятию</p> | <p>4</p> |
| <p>1.5. Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий, планирование и содержание тренировочных микроциклов различной направленности</p> | <p>Основная форма проведения занятий. Виды занятий. Интегральная подготовка в детско-юношеском футболе. Индивидуализация тренировочного процесса. Планирование микроциклов различной направленности в детско-юношеском футболе. План-график и план-конспект тренировочного занятия. Управление и руководство командой</p> | <p>2</p> |
| <p>1.6. Планирование и контроль тренировочного процесса</p> | <p>Планирование и виды планирования в детско-юношеском футболе. Характеристика перспективного планирования. Характеристика годового планирования. Характеристика этапного планирования. Характеристика текущего планирования. Характеристика перспективного планирования. Взаимосвязь соревновательной и тренировочной деятельности. Роль и значение контроля. Комплексный контроль. Методы контроля тренировочной и соревновательной деятельности. Контроль выполнения тренировочных упражнений. Контроль направленности тренировочного процесса. Контроль подготовленности футболистов. Контроль</p> | <p>4</p> |

| | | |
|---|--|-----------|
| | физического состояния юных футболистов. Контроль техники безопасности и тайминга. Виды контроля. Современные методики и инструменты контроля | |
| 1.8. Модель поведения тренера во время тренировочных занятий | Базовые инструменты и методы повышения уверенности и самооценки игроков, управление эмоциями. Развитие навыков решения проблем, принятия решений. | 2 |
| Лекции с использованием дистанционных образовательных технологий | | 6 |
| 1.2. Нормативно-правовые, финансово-экономические вопросы управления подготовкой футболистов на разных этапах многолетней спортивной тренировки | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Циркуляр проведения соревнований. Положение по обучению и лицензированию футбольных тренеров. Правила по лицензированию футбольных клубов. Регламент по статусу и переходам футболистов. Программы РФС | 2 |
| 1.3. Характеристика современных методических подходов подготовки юных футболистов | Методические подходы ведущих академий при обучении и совершенствовании юных футболистов за рубежом. Обучение через игру. Программа РФС 6-9 лет. Структура и наполнение программы 6-9 лет. Специфика и последовательность блоков. Программа РФС 10-14 лет. Структура и наполнение программы 10-14 лет | 2 |
| 1.7. Технические инструменты тренера | Работа с презентациями. Работа на платформе ZOOM. Принципы эффективной презентации. Работа в программе по созданию футбольных упражнений и анализа игр (графические редакторы). Эффективное использование видеоматериалов. Работа с футбольным макетом и флипчартом. Основы эффективных публичных выступлений. Основные правила эффективной коммуникации. Работа с пульсометрами (ЧСС). Видеосъемка футбольного матча для дальнейшего анализа. | 2 |
| Практические занятия | | 10 |
| Анализ проведения тренировочных занятий | Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе | 6 |
| Разработка план-конспекта | Подготовка и защита план-конспекта по теме занятия | 2 |
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 2 |
| Самостоятельная работа | | 12 |
| Презентация | Выполнение домашнего задания | 12 |
| Общая трудоемкость | | 42 |

Рабочая программа модуля 2. «Среда»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|---|-------------|
| Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий | 4 |
| Самостоятельная работа | 4 |

Содержание модуля

| Наименование разделов, модулей, тем | Содержание | Объем часов |
|--|--|-------------|
| Лекции с использованием дистанционных образовательных технологий | | 4 |
| 2.1. Создание стабильной, безопасной и позитивной среды. Предупреждение и профилактика травм в детском футболе | Нормативные документы РФ по защите детей: Закон РФ «О защите прав детей», Уголовный кодекс РФ, Семейный кодекс РФ. Нормативная база ФИФА и УЕФА по вопросам создания безопасной среды для детей. Конвенция ООН о правах ребенка. Основы организации тренировочного и соревновательного процесса. Мотивационный климат. Спокойствие и безопасность ребенка на футбольном поле. Благополучие всех игроков команды. Взаимодействие с родителями. Кодексы поведения | 4 |
| Самостоятельная работа | | 4 |
| Презентация | Выполнение домашнего задания | 4 |
| Общая трудоемкость | | 8 |

Рабочая программа модуля 3. «Игрок»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|---|-------------|
| Аудиторные занятия | 12 |
| Лекции | 8 |
| Практические занятия | 4 |
| Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий | 2 |
| Самостоятельная работа | 4 |

Содержание модуля

| Наименование разделов, модулей, тем | Содержание | Объем часов |
|--|---|-------------|
| Лекции | | 8 |
| 3.1. Этапы становления игрока в процессе многолетней спортивной подготовки футболистов | Многолетняя подготовка футболистов. Спортивно-оздоровительный этап в рамках дополнительного образования. Цели и задачи, средства и методы спортивно-оздоровительного этапа. Этап начальной подготовки. Цели и задачи, средства и методы этапа начальной подготовки. Тренировочный этап. Цели и задачи, средства и методы тренировочного этапа. Этап спортивного совершенствования. Цели и задачи, средства и методы этапа спортивного совершенствования | 2 |
| 3.2. 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, гибкость, сила и выносливость). Сенситивные периоды. Утомление и виды утомления. Спортивная форма. Фазовая структура спортивной формы. Набор и отбор будущих футболистов | 2 |
| 3.3. 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. | 2 |
| 3.5. Характеристика психических качеств футболистов | Психологическая подготовка в детско-юношеском футболе. Внимание и свойства внимания (концентрация, устойчивость, переключение, распределение, объем). Мобилизация. Принципы саморегуляции. Развитие морально-волевых качеств. Воспитание. Восприятие и воображение. Управление эмоциями | 2 |
| Лекции с использованием дистанционных образовательных технологий | | 2 |
| 3.4. Основы спортивного питания футболистов. Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском футболе | Основы правильного питания для футболиста. Питьевой режим и его значимость в детско-юношеском футболе. Роль витаминов для детей разного возраста. Допинг и запрещенные препараты в футболе | 2 |
| Практические занятия | | 4 |

| | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------|
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 4 |
| Самостоятельная работа | | 4 |
| Презентация | Выполнение домашнего задания | 4 |
| Общая трудоемкость | | 14 |

Рабочая программа модуля 4. «Игра»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|---|-------------|
| Аудиторные занятия | 16 |
| Лекции | 10 |
| Практические занятия | 6 |
| Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий | 2 |
| Самостоятельная работа | 4 |

Содержание модуля

| Наименование разделов, модулей, тем | Содержание | Объем часов |
|--|--|-------------|
| Лекции | | 10 |
| 4.1. 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 |
| 4.2. Техника игры | Классификация техники игры. Техника полевого игрока и вратаря. Методы обучения техническим приемам. Фазовая структура обучения техническим приемам. Критерии технического мастерства | 4 |
| 4.3. Основы анализа игры и действий игроков в зависимости от амплуа, возраста, уровня подготовленности на уровне массового футбола | Оценка действий игроков (по амплуа) в атаке, обороне, переходах из атаки в оборону и из обороны в атаку. Ключевые игроки, оказывающие влияние на действия команды в отдельных фазах игры. Характеристики игроков по амплуа. Критерии эффективности действий игроков по амплуа на уровне массового футбола. Анализ игровой и тренировочной деятельности. Количественные и качественные характеристики соревновательной деятельности | 4 |
| Лекции с использование дистанционных образовательных технологий | | 2 |
| 4.4. Правила, форматы игры | Циркуляр соревнований. Форматы соревнований. Организация проведения соревнований. Классификация соревнований. Системы | 2 |

| | | |
|-------------------------------|---|-----------|
| | розыгрыша (круговая, олимпийская, смешанная). Положение о соревновании. Правила игры в футбол | |
| Практические занятия | | 6 |
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 6 |
| Самостоятельная работа | | 4 |
| Презентация | Выполнение домашнего задания | 4 |
| Общая трудоемкость | | 22 |

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 массового футбола | 6-7 | 42 |
| __.__.202__ | __.__.202__ | Модуль 2. Среда | 1-2 | 8 |
| __.__.202__ | __.__.202__ | Модуль 3. Игрок | 3-4 | 18 |
| __.__.202__ | __.__.202__ | Модуль 4. Игра | 3-4 | 22 |
| __.__.202__ | __.__.202__ | Итоговая аттестация | 2-4 | 10 |

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 и/или модуля слушатель (тренер) должен получить положительную оценку. Каждый слушатель (тренер) обязан получить положительную оценку за все теоретические и практические задания. 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 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 тестирования и портфолио, состоящее из межмодульных заданий.

1. Итоговое тестирование (Приложение № 1). Каждое из заданий оценивается от 8 до 15 баллов. До 100 баллов – «не зачтено», 100-150 баллов – «зачтено».

2. Портфолио состоит из следующих межмодульных заданий –

– Просмотр и анализ 3-х игр:

- 5 против 5;
- 7 против 7, или 8 против 8, или 9 против 9;
- 11 против 11 (любительский или детско-юношеский уровень).

– Просмотр 3-х тренировочных занятий и их анализ:

- 5 против 5;
- 7 против 7, или 8 против 8, или 9 против 9;
- 11 против 11 (любительский или детско-юношеский уровень).

– Подготовить недельный цикл для 5 против 5, или 7 против 7, или 8 против 8, или 9 против 9.

– Подготовить недельный цикл для 11 против 11.

– Выполненные домашние задания в течении курса.

– План-конспекты 3-х тренировочных занятий.

– Обратная связь после каждого модуля.

– Самооценка до и после курса (представить заполненную анкету в электронном виде).

– Подготовить конспект тренировочного занятия и снять видео данного тренировочного занятия (тренировочное занятие должно быть заснято на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспекта тренировочного занятия).

– Подготовить видео тренировочного занятия по конспекту из недельного цикла п. 3 или 4 (тренировочное занятие должно быть заснято на видеокамеру в полном формате).

Обязательно наличие план-конспекта тренировочного занятия).

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 c-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: _____

Часть 1. Теория

Задание 1. Назовите роли тренера в детском футболе:

Задание 2. Какие методики (комплексные) обучения футболу Вы знаете?

Задание 3. Что такое «С.Ф.Е.Р.А» и какие основные разделы она в себя включает?

Задание 4. Схемы в футболе. Преимущества и недостатки схемы 1-2-3-1



Часть 2. Практика

Задание 5. Структура тренировки «вверх по ступеням» - разработайте конспект тренировки (схема каждого упражнения + описание) для команды U12. Количество игроков – 12.



Задание 6. Игра 5 против 5 (4+1 вратарь). Покажите пример игры с целью развития «ударов по воротам» (схема + описание).

Задание 7. Начало и развитие атаки (основная схема 1-3-3-1). Зарисуйте (схема + описание) пример розыгрыша от вратаря (удар от ворот) через короткие передачи (3 и более) с условием прессинга двух футболистов соперника.



Часть 3. Физическая подготовка

Задание 8. Назовите основные физические качества человека. Дайте их определения.

Задание 9. Дайте определение понятия «сенситивные периоды». Почему важно учитывать эти периоды в своей работе?

Задание 10. Что такое «раннее», «нормальное» и «позднее» половое созревание?
