

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный секретарь
Общероссийской общественной организации
спортивной федерации по футболу
«Российский футбольный союз»



М.Л. Митрофанов

« 1 » 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ НАЦИОНАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ
«С-РФС ТРЕНЕР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

**Москва
2023**



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Трудовая емкость	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. Тренировочные нагрузки и адаптация	32	24	18	6	2	6	
1.1.	Тема 1.1. Введение в программу	2	0	0	0	2	0	Дискуссия
1.2.	Тема 1.2. Анализ тренировочных нагрузок и матчей в футболе	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
1.3.	Тема 1.3. Тренировочная адаптация	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
1.4.	Тема 1.4. Сенситивные периоды	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.	Модуль 2. Физические качества. Тестирование. Травмы	32	26	18	8	0	6	
2.1.	Тема 2.1. Модульное тестирование	2	2	0	2	0	0	Тест
2.2.	Тема 2.2. Физические качества (базовая информация)	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.3.	Тема 2.3. Тестирование в футболе	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.4.	Тема 2.4. Анализ и профилактика травм	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
3.	Модуль 3. Детско-юношеский футбол	32	26	18	8	0	6	
3.1.	Тема 3.1. Модульное тестирование	2	2	0	2	0	0	Тест
3.2.	Тема 3.2. Особенности питания в детско-юношеском спорте	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
3.3.	Тема 3.3. Восстановление в детско-юношеском спорте	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
3.4.	Тема 3.4. Психологические аспекты работы с молодыми игроками	10	8	6	2	0	2	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
4.	Итоговая аттестация	4	4	0	4	0	0	Защита портфолио
	ВСЕГО:	100	80	54	26	2	18	

Рабочая программа модуля 1. «Тренировочные нагрузки и адаптация»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	18
Практические занятия	6
Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий	2
Самостоятельная работа	6

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		18
Тема 1.2. Анализ тренировочных нагрузок и матчей в футболе	Какую нагрузку игроки получают в матче и в тренировочной работе. Нагрузка при различных схемах игры и анализ матчей в течении сезона	6
Тема 1.3. Тренировочная адаптация	Что такое тренировочная адаптация, как игроки адаптируются к нагрузкам и почему это важно в футболе	6
Тема 1.4. Сенситивные периоды	В каком возрасте наиболее благоприятно развивать различные физические качества. Развитие детей в зависимости от возраста и их зрелости	6
Лекции с использованием дистанционных образовательных технологий		2
Тема 1.1. Введение в программу	Ознакомление с тренерской лицензией	2
Практические занятия		6
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме занятия. Защита презентации	6
Самостоятельная работа		6
Презентация	Самостоятельная работа по теме занятия. Защита презентации	6

Общая трудоемкость	32
---------------------------	-----------

Рабочая программа модуля 2. «Физические качества. Тестирование. Травмы»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	18
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	6

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		18
Тема 2.2. Физические качества (базовая информация)	Какие физические качества выделяют в футболе. Какие факторы влияют на физическое состояние футболистов	6
Тема 2.3. Тестирование в футболе	Основные виды тестов в футболе. Различия между тестами и интерпретация результатов	6
Тема 2.4. Анализ и профилактика травм	Классификация травм в футболе и мероприятия по профилактике в детско-юношеском возрасте	6
Практические занятия		8
Тема 2.1. Модульное тестирование	Проведение тестирования по материалам пройденной темы и/или модуля	2
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме занятия. Защита презентации	6
Самостоятельная работа		6
Презентация	Самостоятельная работа по теме занятия. Защита презентации	6
Общая трудоемкость		32

Рабочая программа модуля 3. «Детско-юношеский футбол»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	18
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	6

Содержание модуля



Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		18
Тема 3.2. Особенности питания в детско-юношеском спорте	Базовые принципы питания молодых спортсменов	6
Тема 3.3. Восстановление в детско-юношеском спорте	Какие главные принципы восстановления после тренировок и матчей	6
Тема 3.4. Психологические аспекты работы с молодыми игроками	Психологические особенности работы с детьми и родителями. Практические аспекты работы	6
Практические занятия		8
Тема 3.1. Модульное тестирование	Проведение тестирования по материалам пройденной темы и/или модуля	2
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме занятия. Защита презентации	6
Самостоятельная работа		6
Презентация	Самостоятельная работа по теме занятия. Защита презентации	6
Общая трудоемкость		32

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. Тренировочные нагрузки и адаптация	4-5	32
__._.202__	__._.202__	Модуль 2. Физические качества. Тестирование. Травмы	4-5	32
__._.202__	__._.202__	Модуль 3. Детско-юношеский футбол	4-5	32
__._.202__	__._.202__	Итоговая аттестация	1-2	4

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. Слушатель (тренер) обязан получить положительные оценки за все

теоретические и практические задания. В случае отрицательного результата он не допускается к итоговой аттестации.

Оценочные средства текущего контроля теоретических знаний

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

Оценочные средства текущего контроля практических умений и навыков

1. Модульное тестирование. Тестирование проводится в форме вопросов (не менее трех) и практических заданий (не менее двух) по темам пройденного модуля с целью анализа и оценки полученных знаний слушателями (тренерами). Примеры заданий могут варьироваться (Приложение № 1). Тестирование считается пройденным, если успешно выполнено не менее 80 % заданий (вопросов).

2. Интерактивная презентация. Выполнение задания по теме занятия и/или модуля в целом, как в индивидуальном формате, так и работа в микро-группе во время очных занятий (в электронной свободной форме).

3. Презентация. Выполнение домашнего задания по теме занятия (в электронной свободной форме).

Оценочные средства итогового контроля

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

Итоговая аттестация представляет собой защиту портфолио, включающее в себя профайл слушателя (тренера).

Профайл состоит из следующих межмодульных заданий:

- Выполненное модульное тестирование (не менее двух тестов);
- Индивидуальная работа и/или работа в микро-группе во время очных занятий (интерактивная презентация);
- Самостоятельная работа (презентация);
- Самооценка до и после курса (заполненная анкета);
- Обратная связь после каждого модуля. Философия.

Материалы должны быть подготовлены в электронном виде в форматах Word, Power Point. Все материалы с указанием Ф.И.О присылаются слушателем (тренером) на электронную почту Академии РФС – fitness-coach@rfs.ru.

По итогам изучения и анализа предоставленных материалов аттестационная комиссия Академии РФС принимает решение о профессиональном соответствии и целесообразности присвоения слушателю (тренеру) национальной категории «С-РФС тренер по физической подготовке» и выдаче квалификационных документов.

Модульное тестирование

ФИО: _____

Вопрос № 1

Напишите виды средств для тренировки силовых возможностей (минимум 3):

Вопрос № 2

Какая мышечная энергосистема в основном используется в футболе?

Вопрос № 3

Перечислите виды планирования (минимум 3):

Задание № 1

Подробно распишите задачи, нагрузку и средства (1 пример) физической подготовки 7-дневного микроцикла (Матч – Воскресенье/Воскресенье)

Задание № 2

Нарисуйте график зависимости Сила – Скорость (кратко опишите его):
