

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Генерального секретаря
Общероссийской общественной организации
спортивной федерации по футболу
«Российский футбольный союз»

« *01 сентября* 2023 г. № 154/7 »



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ «ПРО-УЕФА»**

Москва
2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоёмкость	Объем ауд. часов			Занятия с использованием ДОТ	Самостоятельная работа	Форма контроля
		в часах	всего ауд. часов	лекционные занятия	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Модуль 1. Тренер профессионального уровня	88	54	30	24	2	32	
1.1.	Тема 1.1. Введение в Программу	2	0	0	0	2	0	Презентация
1.2.	Тема 1.2. Философия, ценности и взгляды	24	14	8	6	0	10	Презентация / Дискуссия
1.3.	Тема 1.3. Методика обучения: искусство тренерской деятельности	30	8	4	4	0	22	Презентация / Дискуссия / Анализ проведения тренировочного занятия
1.4.	Тема 1.4. Лидерство	10	10	6	4	0	0	Презентация / Дискуссия
1.5.	Тема 1.5. Сотрудничество	22	22	12	10	0	0	Презентация / Дискуссия
2.	Модуль 2. Игрок и команда	92	60	36	24	0	32	
2.1.	Тема 2.1. Знание игроков	10	6	4	2	0	4	Презентация / Дискуссия
2.2.	Тема 2.2. Построение команды	10	6	4	2	0	4	Презентация / Дискуссия
2.3.	Тема 2.3. Физическое развитие	44	24	10	14	0	20	Презентация / Дискуссия
2.4.	Тема 2.4. Психологическое развитие	18	18	12	6	0	0	Презентация / Дискуссия
2.5.	Тема 2.5. Социальное развитие	10	6	6	0	0	4	Презентация / Дискуссия
3.	Модуль 3. Тренировочная среда	104	54	24	30	0	50	
3.1.	Тема 3.1. Составление и содержание тренировок	46	26	10	16	0	20	Презентация / Дискуссия



№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоемкость в часах	Объем ауд. часов			Занятия с использованием ДОТ	Самостоятельная работа	Форма контроля
			всего ауд. часов	лекционные занятия	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.	Тема 3.2. Планирование, проведение и анализ	48	18	4	14	0	30	Презентация / Дискуссия
3.3.	Тема 3.3. Учебная атмосфера	4	4	4	0	0	0	Презентация / Дискуссия
3.4.	Тема 3.4. Забота и благополучие	6	6	6	0	0	0	Презентация / Дискуссия
4.	Модуль 4. Матч	108	54	22	32	0	54	
4.1.	Тема 4.1. Анализ матча и результатов	54	20	6	14	0	34	Анализ проведения тренировочных занятий
4.2.	Тема 4.2. Стили игры	26	16	8	8	0	10	Анализ матча и тренировочных занятий
4.3.	Тема 4.3. Среда, связанная с матчем	28	18	8	10	0	10	Анализ матча и тренировочных занятий
5.	Итоговая аттестация	8	8	0	8	0	0	Итоговое тестирование / Портфолио
	ВСЕГО:	400	230	112	118	2	168	

Рабочая программа модуля 1 «Тренер профессионального уровня»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	30
Практические занятия	24
Занятия с использованием ДОТ	2
Самостоятельная работа	32
Общая трудоемкость	88

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		30
Тема 1.2. Философия, ценности и взгляды	Роль тренера в профессиональном футболе. Требовательность, профессионализм, гибкость. Позитивный настрой как на поле, так и за его пределами. Создание позитивной среды с ориентацией на результат. Ценности, касающиеся духа игры, спортивной этики и допинга	8
Тема 1.3. Методика обучения: искусство тренерской деятельности	Имидж футбольного клуба с учетом интересов игроков. 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
Тема 1.4. Лидерство	Лидерские, управленческие и тренерские качества на профессиональном уровне. Стили преподавания, обучения и управления (модели тренерской работы). Потребности профессиональных игроков и уважение к их личной жизни. Управление осведомленностью общественности о жизни игроков. Управление влиянием СМИ на положительный имидж игроков.	6
Тема 1.5. 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.). Важность положительного и эффективного сотрудничества со СМИ для всей профессиональной футбольной среды	12
Лекционные занятия с использованием ДОТ		2
Тема 1.1. Введение в Программу	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	4
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	20
Самостоятельная работа		32
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	32
Общая трудоемкость		88



Рабочая программа модуля 2 «Игрок и команда»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	36
Практические занятия	24
Самостоятельная работа	32
Общая трудоемкость	92

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		36
Тема 2.1. Знание игроков	Характеристики и потребности игроков профессионального уровня. Цели для игроков согласно их возможностям и психологическим требованиям в футболе высшего любительского уровня. Вовлечение игроков в процесс постановки и постоянного пересмотра целей. 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	4
Тема 2.2. Построение команды	Создание успешной команды на профессиональном 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	4
Тема 2.3. Физическое развитие	Практические примеры интегрированного и изолированного подходов в физической подготовке (демонстрация, оценка и анализ). Программа физической подготовки с использованием тренировочных нагрузок, практик восстановления и тестов на физическую подготовку на профессиональном уровне. Интеграция отслеживания нагрузок и управления ими в ежедневных и еженедельных тренировках. Внутренняя и внешняя физическая нагрузка во время тренировок и матчей	10
Тема 2.4. Психологическое развитие	Поддержка игроков в вопросах, касающихся их результативности в профессиональном футболе, в том числе справляться с давлением и стрессами, условиями в футбольной, профессиональной и личной жизни, тренировки умственной деятельности. Прививать тягу к обучению, целеустремленность, самоотдачу,	12



	психологическую устойчивость и самоконтроль	
Тема 2.5. Социальное развитие	Интеграция разных культур (языков) в профессиональную командную среду с ориентацией на социальную сплоченность. 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	6
Практические занятия		24
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	24
Самостоятельная работа		32
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	32
Общая трудоемкость		92

Рабочая программа модуля 3 «Тренировочная среда»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	24
Практические занятия	30
Самостоятельная работа	50
Общая трудоемкость	104

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		24
Тема 3.1. Составление и содержание тренировок	Технические, тактические и физические требования в отношении развития игроков и улучшения результативности в профессиональном футболе. Практика принятия решений и решения проблем	10
Тема 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 профессиональном уровне. Тактические тренировки с ориентацией на игру в сотрудничестве с техническим штабом. Интегрированные физические тренировки в сотрудничестве с техническим штабом, учитывая цель тренировки, ожидаемую физическую нагрузку, содержание, упражнения и методологические шаги. Индивидуальные технические, тактические и физические тренировки с адаптацией под уровень и этап развития игроков.	4



	Технологии управления процессом тренировок, его анализ и оценка	
Тема 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. Индивидуальные и коллективные сессии обратной связи для повышения эффективности тренировочного процесса	4
Тема 3.4. Забота и благополучие	Благополучие игроков. Популяризация пользы хороших привычек для здоровья и результативности (питание, сон). Практики предупреждения травматизма, реабилитации, возобновления упражнений, возвращения к тренировкам, возвращения к игре и результатам. Кодекс поведения клуба и соответствие ему	6
Практические занятия		30
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	30
Самостоятельная работа		50
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	50
Общая трудоемкость		104

Рабочая программа модуля 4 «Матч»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	22
Практические занятия	32
Самостоятельная работа	54
Общая трудоемкость	108

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		22
Тема 4.1. Анализ матча и результатов	Анализ игры на профессиональном уровне с точки зрения задач игроков и всей команды, в том числе анализ команды соперников. Современные аналитические инструменты и умение пользоваться ими до, во время и после матча. Анализ результатов каждого из игроков относительно поставленных задач и плана развития. Оценка собственной игры и поведения во время игры. Анализ и оценка матча с точки зрения результатов команды в сотрудничестве с персоналом, отвечающим за результативность, и организация сессии обратной связи для повышения	6



	эффективности тренировочного процесса	
Тема 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.	8
Тема 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.	8
Практические занятия		32
Анализ матча и тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	32
Самостоятельная работа		54
Анализ матча и проведения тренировочных занятий	Выполнение задания по теме занятия	54
Общая трудоемкость		108

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график составляется при сформированной группе с учетом уровня их подготовки. График отражает периоды лекционных и практических занятий, проведение текущего контроля и итоговой аттестации.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Название модулей	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
__._.202_	__._.202_	Модуль 1. Тренер профессионального уровня	11-44	88
__._.202_	__._.202_	Модуль 2. Игрок и команда	12-46	92
__._.202_	__._.202_	Модуль 3. Тренировочная среда	13-52	104
__._.202_	__._.202_	Модуль 4. Матч	14-54	108
__._.202_	__._.202_	Итоговая аттестация	1-4	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 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

1. Дискуссия. Проводится на учебном занятии путем обмена мнениями. Оценивается логичность суждений, умение убедить в правоте своего мнения, методический подход, эмоционально-поведенческий компонент.

2. Разработка портфолио. Включает в себя план-конспект тренировочного занятия. В нем отражаются задачи тренировочного 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 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 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 Программы.

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

1. Итоговое тестирование. Итоговое тестирование. Состоит из пяти заданий, каждое из которых оценивается от 10 до 20 баллов. До 80 баллов – «незачтено», 80-100 баллов – «зачтено». Примеры заданий итогового тестирования могут варьироваться (Приложение № 1).

2. Портфолио состоит из следующих межмодульных заданий:

- Работа в футбольном клубе, профили игроков;
- Презентация подготовительного периода;
- Ваш клуб в Лиге Чемпионов;
- Презентация отзывов о работе в клубе;
- Наставничество / Менторинг в клубе;
- Обратная связь после каждого модуля;
- Подготовить видео 5 (пяти) тренировочных занятий. Тренировочные занятия должны быть засняты на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспектов тренировочных занятий.
- Самооценка до и после курса (представить заполненную анкету в электронном виде).

Материалы должны быть подготовлены в электронном виде в форматах Word, Power Point. Все материалы с указанием Ф.И.О. должны быть своевременно направлены слушателем (тренером) на электронную почту Академии РФС – pro-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.

Слушатель (тренер) считается аттестованным, если он выполнил все виды текущего контроля и успешно прошел итоговую аттестацию. Результаты итоговой аттестации в



соответствии с формой, установленной учебным планом, выставляются по двухбалльной шкале – «зачтено» / «не зачтено».

В случае неудовлетворительного результата на итоговой аттестации слушателю (тренеру) назначается дата повторной итоговой аттестации, которая должна быть проведена в срок не позднее 6 месяцев в очном формате по адресу нахождения Академии РФС.

По итогам обучения каждый слушатель (тренер) для совершенствования образовательного процесса заполняет анкету обратной связи.

Итоговое тестирование

Ф.И.О.: _____

Задание 1: Вы наблюдали за клубом в Лиге Чемпионов (групповая фаза).

1. Напишите краткую характеристику игры этого клуба (схемы, принципы и др.):

2. Ваша команда (где вы реально работаете) играет против этого соперника.

- Распишите Вашу стратегию к этой игре.
- Распишите детально ваш микроцикл вместе со стратегией к этой игре.

Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Игра дома вашей команды в российской лиге					Игра дома в Лиге Чемпионов	

Задание 2: Командообразование. Вас пригласили в новый клуб. Во время знакомства с игроками Вы понимаете, что команда разобщена, несколько маленьких групп по интересам и много игроков, не вовлеченных в происходящее.

Какими будут Ваши первые шаги, нацеленные на формирование настоящей команды? Какие правила и принципы, и почему именно их, Вы планируете ввести в первую очередь? Опишите свои действия:
