

УТВЕРЖДЕНА

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

«*01 сентября*» 2023 г. № *154/8*



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

Москва
2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование модулей, тем | Трудоемкость | 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 | 50 | 42 | 18 | 24 | 2 | 6 | |
| 1.1. | Тема 1.1. Введение в Программу | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | Презентация |
| 1.2. | Тема 1.2. Философия, ценности и взгляды | 10 | 6 | 4 | 2 | 0 | 4 | Презентация/ Дискуссия |
| 1.3. | Тема 1.3. Методика обучения: искусство тренерской деятельности | 14 | 12 | 4 | 8 | 0 | 2 | Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия |
| 1.4. | Тема 1.4. Сотрудничество | 24 | 24 | 10 | 14 | 0 | 0 | Презентация/ Дискуссия |
| 2. | Модуль 2. Игрок и команда | 58 | 50 | 24 | 26 | 0 | 8 | |
| 2.1. | Тема 2.1. Знание игроков | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | Презентация/ Дискуссия |
| 2.2. | Тема 2.2. Построение команды | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | Презентация/ Дискуссия |
| 2.3. | Тема 2.3. Физическое развитие. Забота и благополучие. Понимание процесса развития игрока в этой среде | 40 | 32 | 12 | 20 | 0 | 8 | Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия |
| 2.4. | Тема 2.4. Психологическое и социальное развитие | 10 | 10 | 8 | 2 | 0 | 0 | Презентация/ Дискуссия |
| 3. | Модуль 3. Тренировочная среда | 58 | 38 | 12 | 26 | 0 | 20 | |
| 3.1. | Тема 3.1. Составление и содержание тренировок | 28 | 16 | 4 | 12 | 0 | 12 | Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия |



| № 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 | 26 | 18 | 4 | 14 | 0 | 8 | Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия |
| 3.3. | Тема 3.3. Учебная атмосфера | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | Презентация/ Дискуссия |
| 3.4. | Тема 3.4. Забота и благополучие | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | Презентация/ Дискуссия |
| 4. | Модуль 4. Матч | 46 | 32 | 10 | 22 | 0 | 14 | |
| 4.1. | Тема 4.1. Анализ матча и результатов | 24 | 12 | 4 | 8 | 0 | 12 | Анализ проведения тренировочных занятий |
| 4.2. | Тема 4.2. Стили игры | 12 | 10 | 2 | 8 | 0 | 2 | Анализ матча и тренировочных занятий |
| 4.3. | Тема 4.3. Среда, связанная с матчем | 10 | 10 | 4 | 6 | 0 | 0 | Анализ матча и тренировочных занятий |
| 5. | Итоговая аттестация | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 | Итоговое тестирование / Портфолио |
| | ВСЕГО: | 220 | 170 | 64 | 106 | 2 | 48 | |

Рабочая программа модуля 1 «Тренер»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|------------------------------|-------------|
| Лекционные занятия | 18 |
| Практические занятия | 24 |
| Занятия с использованием ДОТ | 2 |
| Самостоятельная работа | 6 |
| Общая трудоемкость | 50 |



Содержание модуля

| Наименование тем | Содержание | Объем часов |
|--|---|-------------|
| Лекционные занятия | | 18 |
| Тема 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 | 4 |
| Тема 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 | 4 |
| Тема 1.4. 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.) | 10 |
| 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 | 8 |
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 16 |
| Самостоятельная работа | | 6 |
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 6 |
| Общая трудоемкость | | 50 |

Рабочая программа модуля 2 «Игрок и команда»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|----------------------|-------------|
| Лекционные занятия | 24 |
| Практические занятия | 26 |



| | |
|------------------------|----|
| Самостоятельная работа | 8 |
| Общая трудоемкость | 58 |

Содержание модуля

| Наименование тем | Содержание | Объем часов |
|---|--|-------------|
| Лекционные занятия | | 24 |
| Тема 2.1. Знание игроков | Характеристики и потребности игроков высшего любительского 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 | 2 |
| Тема 2.2. Построение команды | Создание успешной команды на высшем любительском 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 | 2 |
| Тема 2.3. Физическое развитие. Забота и благополучие. Понимание процесса развития игрока в этой среде | 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. 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 | 12 |



| | | |
|---|--|-----------|
| Тема 2.4. Психологическое развитие и социальное развитие | 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. 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 | 8 |
| Практические занятия | | 26 |
| Анализ проведения тренировочных занятий | Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе | 20 |
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 6 |
| Самостоятельная работа | | 8 |
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 8 |
| Общая трудоемкость | | 58 |

Рабочая программа модуля 3 «Тренировочная среда»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|------------------------|-------------|
| Лекционные занятия | 12 |
| Практические занятия | 26 |
| Самостоятельная работа | 20 |
| Общая трудоемкость | 58 |

Содержание модуля

| Наименование тем | Содержание | Объем часов |
|---|---|-------------|
| Лекционные занятия | | 12 |
| Тема 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 |
| 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 высшем любительском уровне. Тактические тренировки с ориентацией на игру в сотрудничестве с техническим | 4 |



| | | |
|---|---|-----------|
| | 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 | |
| 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 | 2 |
| Тема 3.4. Забота и благополучие | Благополучие игроков. Популяризация пользы хороших привычек для здоровья и результативности (питание, сон). Принципы реабилитации, возобновления упражнений, возвращения к тренировкам, возвращения к игре и результатам. Кодекс поведения клуба и соответствие ему | 2 |
| Практические занятия | | 26 |
| Анализ проведения тренировочных занятий | Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе | 26 |
| Самостоятельная работа | | 20 |
| Презентация | Выполнение задания по теме занятия | 20 |
| Общая трудоемкость | | 58 |

Рабочая программа модуля 4 «Матч»

Объем модуля и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов |
|------------------------|-------------|
| Лекционные занятия | 10 |
| Практические занятия | 22 |
| Самостоятельная работа | 14 |
| Общая трудоемкость | 46 |

Содержание модуля

| Наименование тем | Содержание | Объем часов |
|--------------------------------------|---|-------------|
| Лекционные занятия | | 10 |
| Тема 4.1. Анализ матча и результатов | 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 | 4 |
| Тема 4.2. Стили игры | Формации и стили игры в футболе высшего любительского уровня. Позиции в игре и задачи в | 2 |



| | | |
|---|--|-----------|
| | разных системах игры. Современные технические, тактические и физические тенденции в стиле игры | |
| 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 | 4 |
| Практические занятия | | 22 |
| Анализ матча и тренировочных занятий | Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе | 22 |
| Самостоятельная работа | | 14 |
| Анализ матча и проведения тренировочных занятий | Выполнение задания по теме занятия | 14 |
| Общая трудоемкость | | 46 |

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 | 7-25 | 50 |
| __._.202_ | __._.202_ | Модуль 2. Игрок и команда | 8-30 | 58 |
| __._.202_ | __._.202_ | Модуль 3. Тренировочная среда | 8-30 | 58 |
| __._.202_ | __._.202_ | Модуль 4. Матч | 6-23 | 46 |
| __._.202_ | __._.202_ | Итоговая аттестация | 1-3 | 6 |

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 – a-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: Опишите «Индивидуальную тактику игры в обороне»:

Задание 2. Ваша команда играет в основной схеме 1-4-4-2. Вы бы хотели в следующем матче быстрый переход из зоны 2 в завершение. Видеопример такой возможной ситуации.

А) Зарисуйте схему игровой ситуации (видео).

Б) Предложите и зарисуйте еще 2 другие ситуации к этой теме:
