

**УТВЕРЖДЕНА**

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

«01» сентября 2023 г. № 154/19



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

Москва  
2023



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоем кость	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
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Тренер</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
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	16	16	6	10	0	0	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Игрок и среда</b>	<b>1. 2 6</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>
2.1.	Тема 2.1. Физическое развитие. Забота и благополучие. Понимание процесса развития игрока в этой среде	22	18	6	12	0	4	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
2.2.	Тема 2.2. Психологическое и социальное развитие	4	2	2	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Тренировочный процесс</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
3.1.	Тема 3.1. Составление и содержание тренировок	22	16	6	10	0	6	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.2.	Тема 3.2. Планирование, проведение и анализ	24	14	4	10	0	10	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия



№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоем кость	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
3.3.	Тема 3.3. Мотивационный и учебный климат	2	2	2	0	0	0	Дискуссия
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Матч</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
4.1.	Тема 4.1. Игроки	12	8	4	4	0	4	Анализ матча и тренировочных занятий
4.2.	Тема 4.2. Среда, связанная с матчем	8	4	2	2	0	4	Анализ матча и тренировочных занятий
4.3.	Тема 4.3. Форматы игры	2	2	2	0	0	0	Презентация/ Дискуссия
<b>5.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Итоговое тестирование / Портфолио</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>130</b>	<b>94</b>	<b>38</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

### Рабочая программа модуля 1 «Тренер»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	10
Практические занятия	12
Занятия с использованием ДОТ	2
Самостоятельная работа	4
Общая трудоемкость	28

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>10</b>
Тема 1.2. Философия, ценности и взгляды	Разница в тренерской работе на любительском и элитном уровнях. Позитивная манера поведения, в том числе уважение к «фэйр-плей». Сотрудничество с тренерским штабом при разработке программы обучения. Соблюдение ценностей, касающихся духа	4

	игры и спортивной этики, философии футбольного клуба	
Тема 1.3. Методика обучения: искусство тренерской деятельности	Стили преподавания и обучения (моделях тренерской работы). Методики обучения с учетом потребностей игроков. Ошибки с помощью различных методов тренерского вмешательства. Создание хорошего примера в подходе к тренерской работе. Цели и задачи перед отдельными игроками, вратарями и всей командой в целом. Эффективное взаимодействие с игроками, вратарями, техническим штабом и родителями	6
<b>Лекционные занятия с использованием ДОТ</b>		<b>2</b>
Тема 1.1. Введение в Программу	Ознакомление с требованиями к тренерской лицензии	2
<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	10
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	2
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	4
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>28</b>

### Рабочая программа модуля 2 «Игрок и среда»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	8
Практические занятия	12
Самостоятельная работа	6
Общая трудоемкость	26

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>8</b>
Тема 2.1. 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	6



	<p>подходами к физической подготовке.</p> <p>Безопасная среда обучения. Потребности каждого отдельного игрока. Польза хороших привычек для здоровья и результативности (питание, сон).</p> <p>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</p>	
Тема 2.2. Психологическое и социальное развитие	<p>Основные психические качества, связанные с результативностью и умение ими управлять. Игровое и социальное поведение игроков во время тренировок и игр. Социальные проблемы, связанные со злоупотреблением алкоголем и наркотиками. Социальные сети и их влияние на сплоченность и результативность команды в случае неправильного использования. Создание позитивной среды, развитие командного духа. Атмосфера открытости и целеустремленности путем позитивного взаимодействия с игроками, их семьями и техническим штабом</p>	2
<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	12
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>26</b>

### Рабочая программа модуля 3 «Тренировочный процесс»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	12
Практические занятия	20
Самостоятельная работа	16
Общая трудоемкость	48

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
------------------	------------	-------------



<b>Лекционные занятия</b>		<b>12</b>
Тема 3.1. Составление и содержание тренировок	Эффективные стили преподавания. Взаимодействие и связь с игроками согласно их возрасту и способностям. Технические и тактические занятия, способствующие постоянному развитию игроков и команды. Соотношение пространство и площадь в зависимости от количества игроков. Значение перегрузки в развитии способности игрока принимать решения	6
Тема 3.2. Планирование, проведение и анализ	Компетентность в кратко- и среднесрочном планировании. Планирование и проведение тренировок с учетом потребностей как отдельных игроков, так и команды в целом. Техники обучения во время тренировок. Анализ результатов для обеспечения эффективной обратной связи для игроков и команды. Методы анализа матча и отдельных игроков. Система оценки профилей игроков для отслеживания индивидуальных и командных результатов	4
Тема 3.3. Мотивационный и учебный климат	Мотивация игроков с помощью эффективных и правильно подобранных тренировок. Вдохновение игроков и команды своим позитивным поведением. Высокие стандарты на поле и за его пределами. Различные стили управления. Создание среды обучения путем надлежащего планирования и подготовки	2
<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	20
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>16</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	16
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>48</b>

### Рабочая программа модуля 4 «Матч»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	6
Практические занятия	10
Самостоятельная работа	10
Общая трудоемкость	26

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>6</b>
Тема 4.1. Игроки	Подготовка игроков и команды к матчам с четким пониманием ролей и базовых требований позиций в	2



	разных форматах и системах игры. Правильная подборка команды для матча и руководство ею во время матча. Предоставление всем игрокам равных возможностей для игры	
Тема 4.2. Среда, связанная с матчем	Управление результативностью посредством позитивных командных переговоров перед матчем, во время и после матча. Анализ и оценка результативности отдельных игроков и команды в целом. Эффективная обратная связь. Взаимодействие с техническим штабом	2
Тема 4.3. Форматы игры	Приобретение профессионального тренерского опыта, работая с разными форматами игры и матча (игра неполными составами, 11 против 11, футбольный турнир). Правила игры	2
<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>
Анализ матча и тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	10
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>
Анализ матча и проведения тренировочных занятий	Выполнение задания по теме занятия	10
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>26</b>

## 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	3-12	24
__._.202_	__._.202_	Модуль 2. Игрок и среда	4-14	28
__._.202_	__._.202_	Модуль 3. Тренировочный процесс	9-38	76
__._.202_	__._.202_	Модуль 4. Матч	4-13	26
__._.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. Шаблон план-конспекта тренировочного занятия. Оценочный лист по презентации план-конспекта.

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. Состоит из двух заданий, каждое из которых оценивается по 10 баллов. До 10 баллов – «незачтено», 10-20 баллов – «зачтено». Примеры заданий итогового тестирования могут варьироваться (Приложение № 1).

2. Портфолио состоит из следующих межмодульных заданий:

- Работа в футбольном клубе, профиль вратарей;
- Презентация подготовительного периода;
- Презентация отзывов о работе в клубе;
- Работа в микро-группах;
- Обратная связь после каждого модуля.
- Подготовить видео тренировочных занятий по конспекту:
  - одна тренировка по обороне;
  - одна тренировка по атаке;
  - одна тренировка по физической подготовке с мячом.

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 вратарей) на электронную почту Академии РФС – [gk-uefa@rfs.ru](mailto:gk-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 вратарей) для совершенствования образовательного процесса заполняет анкету обратной связи.

## Итоговое тестирование

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

**Задание 1:** Опишите роль и задачи тренера вратарей (уровень «PRO-УЕФА»), связанные с матчем:

---

---

---

**Задание 2.** Совершенствование вратаря и команды при переходе в атаку после стандартных положений в обороне.

Зарисуйте схемы Вашей работы (содержание, методическую часть, требования по позициям, сопротивление, правила, интенсивность, отдых/пауза, кол-во повторений и т.д.):

**Вратарская часть:**

- Одно подводящее упражнение;
- Одно основное упражнение (на базе реальной ситуации с матча);
- Четыре вратаря + тренер.

**Часть с игроками:**

- Одно основное упражнение;
- Игра;
- Два вратаря + 20 игроков.

