

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Генерального секретаря
Общероссийской общественной организации
спортивной федерации по футболу
«Российский футбольный союз»
от «*01*» *сентября* 2023 г. № *154/13*



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

Москва
2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование 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
1.	Модуль 1. Зона 1. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	36	22	14	8	2	12	
1.1.	Тема 1.1. Введение в Программу	2	0	0	0	2	0	Дискуссия
1.2.	Тема 1.2. Виды преимуществ в футболе	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
1.3.	Тема 1.3. Модель игры	6	4	4	0	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
1.4.	Тема 1.4. Факторы, влияющие на принятие решений	4	2	2	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
1.5.	Тема 1.5. Зона 1. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
1.6.	Тема 1.6. Интеграция и роль вратаря в современном футболе	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
1.7.	Тема 1.7. Тактическая периодизация	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.	Модуль 2. Зона 2. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	38	26	14	12	0	12	
2.1.	Тема 2.1. Установка на игру. Структура, цели и задачи	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия



№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоем кость	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
2.2.	Тема 2.2. Управление игрой. Работа тренера во время матча	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.3.	Тема 2.3. Тренды современного футбола	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.4.	Тема 2.4. Быстрые ответные атаки	8	6	4	2	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
2.5.	Тема 2.5. Зона 2. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
2.6.	Тема 2.6. Различные рондо и их использование в тренировочном процессе	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.	Модуль 3. Зона 3. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	30	22	14	8	0	8	
3.1.	Тема 3.1. Завершение атакующих действий и перенос аналитических данных в тренировочный процесс	8	6	4	2	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.2.	Тема 3.2. Прессинг (виды и компоненты прессинга)	8	6	4	2	0	2	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	лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.3.	Тема 3.3. Зона 3. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	8	6	4	2	0	2	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.4.	Тема 3.4. Фазы игры. Оборона	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
4.	Модуль 4. Физическая подготовка	22	16	10	6	0	6	
4.1.	Тема 4.1. Коммуникация в футболе	6	4	2	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
4.2.	Тема 4.2. Критерии возвращения молодых спортсменов после травм	8	6	4	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
4.3.	Тема 4.3. Создание методики работы по физической подготовке	8	6	4	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
5.	Модуль 5. Психология	28	16	16	0	0	12	
5.1.	Тема 5.1. Возрастные и поколенческие особенности футболистов 16-19 лет	6	4	4	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
5.2.	Тема 5.2. Особенности, адаптация и переход в молодежный/взрослый футбол	6	4	4	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
5.3.	Тема 5.3. Протоколы действий в системе «Тренер-футболист» в сложных ситуациях: буллинг, травма или смена клуба	4	2	2	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
5.4.	Тема 5.4. Модели и принципы двойной карьеры футболистов	4	2	2	0	0	2	Презентация/ Дискуссия



№ п/п	Наименование 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
5.5.	Тема 5.5. Варианты распределения ролей в тренерском штабе, протоколы эффективных коммуникаций	4	2	2	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
5.6.	Тема 5.6. Основы конфликтологии: практические рекомендации	4	2	2	0	0	2	Презентация/ Дискуссия
6.	Итоговая аттестация	6	2	0	2	0	4	Итоговое тестирование / Портфолио
	ВСЕГО:	160	104	68	36	2	54	

**Рабочая программа модуля 1
«Зона 1. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне»**

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	14
Практические занятия	8
Лекционные занятия с использованием ДОТ	2
Самостоятельная работа	12
Общая трудоемкость	36

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		14
Тема 1.2. Виды преимуществ в футболе	Какие виды преимуществ существуют в современном футболе и как успешно использовать их в соревновательной деятельности и в тренировочном процессе на уровне элитного юношеского и молодежного футбола	2
Тема 1.3. Модель игры	Модель игры объединяет все индивидуальные, групповые и командные действия во всех фазах	4



	игры и частях поля. Модель игры позволяет сформировать принципы игры, которые будут специфичны для каждой отдельно взятой команды	
Тема 1.4. Факторы, влияющие на принятие решений	Что помогает футболистам на уровне элитного юношеского и молодежного футбола принимать оптимальные решения и от чего зависит выбор решения у игроков различных амплуа в возрастном сегменте 16-19 лет	2
Тема 1.5. Зона 1. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	Индивидуальные и групповые действия игроков различных амплуа и функциональные обязанности в фазе атаки, обороны и переходах из атаки в оборону и из обороны в атаку	2
Тема 1.6. Интеграция и роль вратаря в современном футболе	Модельные характеристики и современные требования в тренировочном процессе, игровой и соревновательной деятельности	2
Тема 1.7. Тактическая периодизация	Методика тренировки целью которой является организация игры команды, где тактика рассматривается как основа модели подготовки. Преимущества и недостатки тактической периодизации, и ее применение в тренировочной деятельности	2
Лекционные занятия с использованием ДОТ		2
Тема 1.1. Введение в Программу	Ознакомление с требованиями к тренерской лицензии	2
Практические занятия		8
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочных занятий на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	2
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
Самостоятельная работа		12
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	12
Общая трудоемкость		36

**Рабочая программа модуля 2
«Зона 2. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне»**

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	14
Практические занятия	12
Самостоятельная работа	12
Общая трудоемкость	38

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		14



Тема 2.1. Установка на игру. Структура, цели и задачи	Структура, цели и задачи установки на игру, постановка целей для отдельных игроков и команды в целом в соответствии с выбранным планом на игру	2
Тема 2.2. Управление игрой. Работа тренера во время матча	Создание успешной команды на уровне элитного юношеского и молодежного футбола, управление 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. Тренды современного футбола	Игроки и их соответствие требованиям современного профессионального футбола. Гибридность тактических схем, требования для игроков внутри линий, тактические взаимодействия команды в соответствии с их физиологическими и психологическими возможностями	2
Тема 2.4. Быстрые ответные атаки	Виды быстрых ответных атак, в чем сходства и отличия, с помощью каких средств и методов в тренировочной деятельности тренируют быстрые ответные атаки в современном элитном юношеском и молодежном футболе	4
Тема 2.5. Зона 2. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	Индивидуальные и групповые действия игроков различных амплуа и функциональные обязанности в фазе атаки, обороны и переходах из атаки в оборону и из обороны в атаку	2
Тема 2.6. Различные рондо и их использование в тренировочном процессе	Что такое рондо, в чем есть существенные преимущества и недостатки использования рондо в тренировочной деятельности. Позиционные рондо, сходства и отличия от классического рондо	2
Практические занятия		12
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочных занятий на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	6
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
Самостоятельная работа		12
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	12
Общая трудоемкость		38

**Рабочая программа модуля 3
 «Зона 3. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне»**

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	14
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	8
Общая трудоемкость	30



Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		14
Тема 3.1. Завершение атакующих действий и перенос аналитических данных в тренировочный процесс	Обзор и статистические данные с молодежных и взрослых чемпионатов Европы. Как именно и откуда чаще всего забиваются голы в современном футболе, как перенести эти данные в тренировочный процесс и какие средства и методы использовать для увеличения количества ударов по воротам в тренировочном процессе	4
Тема 3.2. Прессинг. Виды и компоненты прессинга	Прессинг и его применение, как в тренировочной, так в игровой и соревновательной деятельности. Виды и компоненты прессинга, какие факторы необходимо учитывать при выборе и успешной реализации прессинга	4
Тема 3.3. Зона 3. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	Индивидуальные и групповые действия игроков различных амплуа и функциональные обязанности в фазе атаки, обороны и переходах из атаки в оборону и из обороны в атаку	4
Тема 3.4. Фазы игры. Оборона	Современный футбол характеризуется высоким уровнем тактической гибкости во всех фазах игры, это значит, что футболисты должны владеть различными стратегиями игры в обороне. Выиграть время – это часто ключевой компонент в предотвращении действий соперника, а именно заставить соперника двигаться медленней или в сторону от наших ворот	2
Практические занятия		8
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочных занятий на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	8
Самостоятельная работа		8
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	8
Общая трудоемкость		30

Рабочая программа модуля 4 «Физическая подготовка»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	10
Практические занятия	6
Самостоятельная работа	6
Общая трудоемкость	22



Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		10
Тема 4.1. Коммуникация в футболе	Важность коммуникации в мультидисциплинарной команде и влияние коммуникации на травматизм в футболе. Оценка того, как может происходить доставка информации между подразделениями в клубе и как это может сказаться на здоровье спортсмена. Разбор практических примеров, которые могут встретиться в реальной практике	2
Тема 4.2. Критерии возвращения молодых футболистов после травм	Разбор того, как проходит возвращение игрока на поле после травмы. На какие параметры необходимо обращать внимание при оценке результатов тестирования после травмы и какова роль поученной информации. Разбор примеров	4
Тема 4.3. Создание методики по физической подготовке в академии	Оценка важности единой методики работы в клубе в реализации задач по физической подготовке. Примеры как организована работа в элитных европейских академиях, какие шаги необходимо предпринимать для создания методики. Анализ положительных сторон и сложностей при создании методики работы. Важность единых протоколов тестирования для различных возрастных групп	4
Практические занятия		6
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
Самостоятельная работа		6
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
Общая трудоемкость		22

Рабочая программа модуля 5 «Психология»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	16
Самостоятельная работа	12
Общая трудоемкость	28

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		16
Тема 5.1. Возрастные и	Анализ. Возрастных и поколенческих особенностей	4



поколенческие особенности футболистов 16-19 лет	футболистов 16-19 лет, практические рекомендации по построению эффективных коммуникаций с футболистами данного возраста	
Тема 5.2. Особенности, адаптация и переход в молодежный/взрослый футбол	Разбор кейсов: приспособления молодых футболистов к условиям спортивной деятельности в новых условиях: рекомендации и протоколы относительно общих особенности мягкой адаптации к требованиям в новом спортивном коллективе, вопросы вливания в новый спортивный коллектив, особенности и стиль поведения тренера с новыми членами команды	4
Тема 5.3. Протоколы действий в системе «Тренер-футболист» в сложных ситуациях: буллинг, травма или смена клуба	Разбор кейсов и практические рекомендации для тренерских штабов по вопросам контроля дисциплины, профилактики буллинга, стратегии поведения тренера при общении с травмированным футболистом, особенности построения деловой коммуникации в системе «тренер-спортсмен» при смене клуба	2
Тема 5.4. Модели и принципы двойной карьеры футболистов	Этапы развития спортивной карьеры, обсуждение вопросов построения успешной спортивной карьеры в сочетании с образованием и/или другой профессиональной деятельностью и развитием спортсмена в других областях, имеющих значение на данном этапе жизненного пути	2
Тема 5.5. Варианты распределения ролей в тренерском штабе, протоколы эффективных коммуникаций	Роль и значение главного тренера, модели и способы распределений ролей, распределение полномочий и зон ответственности в тренерском штабе, законы взаимодействия в малой группе, практические рекомендации по построению эффективных коммуникаций	2
Тема 5.6. Основы конфликтологии: практические рекомендации	Анализ закономерностей возникновения и развития конфликтов в команде, рекомендации относительно методов их разрешения и предотвращения, вопросы профилактики конфликтов: разбор кейсов	2
Самостоятельная работа		12
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	12
Общая трудоемкость		28

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. Зона 1. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	5-18	36



__._.202_	__._.202_	Модуль 2. Зона 2. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне	5-19	38
__._.202_	__._.202_	Модуль 3. Зона 3. Индивидуальные и групповые действия в атаке и в обороне логия	4-15	30
__._.202_	__._.202_	Модуль 4. Физическая подготовка	3-11	22
__._.202_	__._.202_	Модуль 5. Психология	4-14	28
__._.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, 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. Шаблон план-конспекта тренировочного занятия. Оценочный лист по презентации план-конспекта.

3. Презентация. Выполнение задания по теме занятия и/или домашнего (самостоятельного) 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 которого 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 по программе включает в себя итоговое тестирование и портфолио, состоящее из межмодульных заданий.

1. 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:

– Самооценка до и после курса (представить заполненную анкету в электронном виде);
– Самостоятельная работа во время очных занятий (наблюдение, подготовка / проведение тренировочного занятия);

– Просмотр и анализ 3-х игр формата 11 против 11 (элитный детско-юношеский уровень).
Создать профили игроков и подготовить план индивидуального развития на один месяц (по линиям; 4 амплуа).

– Обратная связь после каждого модуля.

– Подготовить видео тренировочных занятий по конспекту:

- две технико-тактические тренировки;
- две тренировки по физической подготовке;
- одна тренировка с технико-тактической и физической задачей.

Тренировочные занятия должны быть засняты на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспектов каждого тренировочного занятия.

– Обратная связь после каждого модуля.

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: youth-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: Что является ключевым фактором при отборе футболистов 16-19 лет и почему?

Задание 2. Что такое модель развития игрока и как она применяется Вами?
