

**УТВЕРЖДЕНА**

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

от «*10 апреля*» 2024 г. № *106/В*

М.п.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«А-УЕФА + В-УЕФА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ»,  
ЗАВЕРШИВШИХ КАРЬЕРУ ФУТБОЛИСТОВ**

Москва  
2024

## 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>62</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
1.1.	Тема 1.1. Введение в Программу	2	0	0	0	2	0	Дискуссия
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	26	20	8	12	2	4	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
1.4.	Тема 1.4. Сотрудничество	24	24	10	14	0	0	Презентация/ Дискуссия
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Игрок и команда</b>	<b>70</b>	<b>58</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
2.1.	Тема 2.1. Знание игроков	6	6	2	4	0	0	Презентация/ Дискуссия
2.2.	Тема 2.2. Построение команды	6	6	2	4	0	0	Презентация/ Дискуссия
2.3.	Тема 2.3. Физическое развитие. Забота и благополучие. Понимание процесса развития игрока в этой среде	46	34	14	20	4	8	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
2.4.	Тема 2.4. Психологическое и социальное развитие	12	12	8	4	0	0	Презентация/ Дискуссия
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Тренировочный процесс</b>	<b>78</b>	<b>58</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	



№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоем кость  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
3.1.	Тема 3.1. Составление и содержание тренировок	38	26	8	18	0	12	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.2.	Тема 3.2. Планирование, проведение и анализ	32	24	8	16	0	8	Презентация/ Дискуссия/ Анализ проведения тренировочного занятия
3.3.	Тема 3.3. Учебная атмосфера	4	4	4	0	0	0	Презентация/ Дискуссия
3.4.	Тема 3.4. Забота и благополучие	4	4	4	0	0	0	Презентация/ Дискуссия
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Матч</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	
4.1.	Тема 4.1. Анализ матча и результатов	32	20	6	14	0	12	Анализ проведения тренировочных занятий/ Презентация/ Дискуссия
4.2.	Тема 4.2. Стили игры	22	20	8	12	0	2	Анализ матча и тренировочных занятий/ Презентация/ Дискуссия
4.3.	Тема 4.3. Среда, связанная с матчем	10	10	4	6	0	0	Анализ матча и тренировочных занятий/ 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>280</b>	<b>222</b>	<b>90</b>	<b>132</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	

## Рабочая программа модуля 1 «Тренер»

### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	22
Практические занятия	28
Занятия с использованием ДОТ	4
Самостоятельная работа	8
Общая трудоемкость	62

### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>22</b>
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	8
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
<b>Лекционные занятия с использованием ДОТ</b>		<b>4</b>
Тема 1.1. Введение в Программу	Ознакомление с требованиями к тренерской лицензии	2
Тема 1.3. Методика обучения: искусство тренерской деятельности	Стили преподавания, обучения и управления (модели тренерской работы)	2

<b>Практические занятия</b>		<b>28</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочных занятий на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	12
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	16
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	8
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>62</b>

## Рабочая программа модуля 2 «Игрок и команда»

### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	26
Практические занятия	32
Лекционные занятия с использованием ДОТ	4
Самостоятельная работа	8
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>70</b>

### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>26</b>
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	14



	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	
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
<b>Лекционные занятия с использованием ДОТ</b>		<b>4</b>
Тема 2.3. Физическое развитие. Забота и благополучие. Понимание процесса развития игрока в этой среде	Развитие физических показателей на основе имеющихся уровней подготовки игроков	4
<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочных занятий на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	18
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	14
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	8
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>70</b>

### Рабочая программа модуля 3 «Тренировочный процесс»

#### Объем модуля и виды учебной работы



Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	24
Практические занятия	34
Самостоятельная работа	20
Общая трудоемкость	78

### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>24</b>
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	8
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 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	8
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	4
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	4
<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>
Анализ проведения тренировочных занятий	Анализ тренировочных занятий на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	20
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	12
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>20</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	20
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>78</b>

## Рабочая программа модуля 4 «Матч»

### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	10
Практические занятия	14
Самостоятельная работа	6
Общая трудоемкость	30

### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>10</b>
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	6
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	2
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	2
<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>
Анализ матча и тренировочных занятий	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	14
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
Анализ матча и проведения тренировочных занятий	Выполнение задания по теме занятия	6
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>30</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	8-31	62
__._.202_	__._.202_	Модуль 2. Игрок и команда	9-35	70
__._.202_	__._.202_	Модуль 3. Тренировочный процесс	10-39	78
__._.202_	__._.202_	Модуль 4. Матч	4-15	30
__._.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

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 (самостоятельного) 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 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 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 № 3).

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 11x11 (любительский или 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: 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.** Вы наблюдали за клубом в Лиге Чемпионов (групповая фаза).

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

---

---

---

2. Ваша команда играет против этого соперника.

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

2.1. Опишите Вашу стратегию к этой игре.

---

---

---

2.2. Распишите детально ваш микроцикл вместе со стратегией к этой игре.

---

---

---

**Задание 2.** 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:

---

---

---