

УТВЕРЖДЕНА

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

« 01 » сентября 2023 г. № 154/10

М.п.



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

Москва
2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоемкость	Объем ауд. часов			Занятия с использованием	Самостоятельная работа	Форма контроля
		в часах	всего ауд. часов	лекционные занятия	практические занятия			
1.	Модуль 1. Тренер массового футбола	42	24	14	10	6	12	
1.1.	Тема 1.1. Введение в Программу. Базовые характеристики тренировочного процесса и соревновательной деятельности в футболе	2	2	2	0	0	0	Дискуссия
1.2.	Тема 1.2. Нормативно-правовые, финансово-экономические вопросы управления подготовкой футболистов на разных этапах многолетней спортивной тренировки	4	0	0	0	2	2	Презентация
1.3.	Тема 1.3. Характеристика современных методических подходов подготовки юных футболистов	4	0	0	0	2	2	Презентация
1.4.	Тема 1.4. Управление подготовкой юных футболистов	8	8	4	4	0	0	Анализ проведения тренировочных занятий
1.5.	Тема 1.5. Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий, планирование и содержание тренировочных микроциклов различной направленности	8	4	2	2	0	4	Анализ проведения тренировочных занятий / Презентация

№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоёмкость	Объём ауд. часов			Занятия с использованием	Самостоятельная работа	Форма контроля
		в часах	всего ауд. часов	лекционные занятия	практические занятия			
1.6.	Тема 1.6. Планирование и контроль тренировочного процесса	8	6	4	2	0	2	Разработка план-конспекта
1.7.	Тема 1.7. Технические инструменты тренера	4	0	0	0	2	2	Презентация
1.8.	Тема 1.8. Модель поведения тренера во время тренировочных занятий	4	4	2	2	0	0	Презентация
2.	Модуль 2. Среда	8	0	0	0	4	4	
2.1.	Тема 2.1. Создание стабильной, безопасной и позитивной среды. Предупреждение и профилактика травм в детском футболе	8	0	0	0	4	4	Презентация
3.	Модуль 3. Игрок	18	12	8	4	2	4	
3.1.	Тема 3.1. Этапы становления игрока в процессе многолетней спортивной подготовки футболистов	4	4	2	2	0	0	Дискуссия / Анализ проведения тренировочных занятий
3.2.	Тема 3.2. Биологические закономерности развития юных футболистов. Набор и отбор футболистов	4	2	2	0	0	2	Презентация
3.3.	Тема 3.3. Психолого-педагогические аспекты подготовки юных футболистов на разных возрастных этапах	4	4	2	2	0	0	Дискуссия / Презентация
3.4.	Тема 3.4. Основы спортивного питания футболистов. Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском футболе	4	0	0	0	2	2	Презентация

№ п/п	Наименование модулей, тем	Трудоемкость в часах	Объем ауд. часов			Занятия с использованием	Самостоятельная работа	Форма контроля
			всего ауд. часов	лекционные занятия	практические занятия			
3.5.	Тема 3.5. Характеристика психических качеств футболистов	2	2	2	0	0	0	Дискуссия
4.	Модуль 4. Игра	22	16	10	6	2	4	
4.1.	Тема 4.1. Тактика игры	4	4	2	2	0	0	Дискуссия / Презентация
4.2.	Тема 4.2. Техника игры	8	6	4	2	0	2	Дискуссия / Презентация
4.3.	Тема 4.3. Основы анализа игры и действий игроков в зависимости от амплуа, возраста, уровня подготовленности на уровне массового футбола	6	6	4	2	0	0	Дискуссия / Презентация
4.4.	Тема 4.4. Правила, форматы игры	4	0	0	0	2	2	Дискуссия / Презентация
5.	Итоговая аттестация	10	2	0	2	2	6	Итоговое тестирование / Портфолио
	ВСЕГО:	100	54	32	22	16	30	

Рабочая программа модуля 1 «Тренер массового футбола»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	14
Практические занятия	10
Занятия с использованием ДОТ	6
Самостоятельная работа	12
Общая трудоемкость	42

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		14

<p>Тема 1.1. Введение в Программу. Базовые характеристики тренировочного процесса и соревновательной деятельности в футболе</p>	<p>Требования к тренировочным занятиям. Виды тренировочных занятий. Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть. Функции, продолжительность и направленность подготовительной части. Виды разминки. Основная часть. Функции, продолжительность и направленность основной части. Методические рекомендации наполнения основной части. Заключительная часть. Функции, продолжительность и направленность заключительной части. Компоненты нагрузки. Объем и интенсивность тренировочных воздействий. Пауза отдыха. Пассивный и активный отдых. Двигательная активность игроков разного амплуа в соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность как основа направленности и реализации тренировочного процесса</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.4. Управление подготовкой юных футболистов</p>	<p>Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Средства и методы спортивной тренировки. Методические и дидактические принципы спортивной тренировки. Волнообразиие нагрузки и отдыха. Доступность и индивидуализация. Наглядность. Последовательность и непрерывность. Прогрессивность. Единство процессов обучения и спортивной тренировки. Требования к тренировочному занятию</p>	<p>4</p>
<p>Тема 1.5. Методика проведения тематических и комплексных тренировочных занятий, планирование и содержание тренировочных микроциклов различной направленности</p>	<p>Основная форма проведения занятий. Виды занятий. Интегральная подготовка в детско-юношеском футболе. Индивидуализация тренировочного процесса. Планирование микроциклов различной направленности в детско-юношеском футболе. План-график и план-конспект тренировочного занятия. Управление и руководство командой</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.6. Планирование и контроль тренировочного процесса</p>	<p>Планирование и виды планирования в детско-юношеском футболе. Характеристика перспективного планирования. Характеристика годового планирования. Характеристика этапного планирования. Характеристика текущего планирования. Характеристика перспективного планирования. Взаимосвязь соревновательной и тренировочной деятельности. Роль и значение контроля. Комплексный контроль. Методы контроля тренировочной и соревновательной деятельности. Контроль выполнения тренировочных упражнений. Контроль направленности тренировочного процесса. Контроль подготовленности футболистов. Контроль физического состояния юных футболистов.</p>	<p>4</p>

	Контроль техники безопасности и тайминга. Виды контроля. Современные методики и инструменты контроля	
Тема 1.8. Модель поведения тренера во время тренировочных занятий	Базовые инструменты и методы повышения уверенности и самооценки игроков, управление эмоциями. Развитие навыков решения проблем, принятия решений	2
Лекционные занятия с использованием ДОТ		6
Тема 1.2. Нормативно-правовые, финансово-экономические вопросы управления подготовкой футболистов на разных этапах многолетней спортивной тренировки	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Циркуляр проведения соревнований. Положение по обучению и лицензированию футбольных тренеров. Правила по лицензированию футбольных клубов. Регламент по статусу и переходам футболистов. Программы РФС	2
Тема 1.3. Характеристика современных методических подходов подготовки юных футболистов	Методические подходы ведущих академий при обучении и совершенствовании юных футболистов за рубежом. Обучение через игру. Программа РФС 6-9 лет. Структура и наполнение программы 6-9 лет. Специфика и последовательность блоков. Программа РФС 10-14 лет. Структура и наполнение программы 10-14 лет	2
Тема 1.7. Технические инструменты тренера	Работа с презентациями. Работа на платформе ZOOM. Принципы эффективной презентации. Работа в программе по созданию футбольных упражнений и анализа игр (графические редакторы). Эффективное использование видеоматериалов. Работа с футбольным макетом и флипчартом. Основы эффективных публичных выступлений. Основные правила эффективной коммуникации. Работа с пульсометрами (ЧСС). Видеосъемка футбольного матча для дальнейшего анализа.	2
Практические занятия		10
Анализ проведения тренировочного занятия	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	6
Разработка план-конспекта	Подготовка и защита план-конспекта	2
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	2
Самостоятельная работа		12
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	12
Общая трудоемкость		42

Рабочая программа модуля 2 «Среда»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Занятия с использованием ДОТ	4
Самостоятельная работа	4



Общая трудоемкость	8
--------------------	---

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия с использованием ДОТ		4
Тема 2.1. Создание стабильной, безопасной и позитивной среды. Предупреждение и профилактика травм в детском футболе	Нормативные документы РФ по защите детей: Закон РФ «О защите прав детей», Уголовный кодекс РФ, Семейный кодекс РФ. Нормативная база ФИФА и УЕФА по вопросам создания безопасной среды для детей. Конвенция ООН о правах ребенка. Основы организации тренировочного и соревновательного процесса. Мотивационный климат. Спокойствие и безопасность ребенка на футбольном поле. Благополучие всех игроков команды. Взаимодействие с родителями. Кодексы поведения	4
Самостоятельная работа		4
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	4
Общая трудоемкость		8

Рабочая программа модуля 3 «Игрок»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	8
Практические занятия	4
Занятия с использованием ДОТ	2
Самостоятельная работа	4
Общая трудоемкость	18

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		8
Тема 3.1. Этапы становления игрока в процессе многолетней спортивной подготовки футболистов	Многолетняя подготовка футболистов. Спортивно-оздоровительный этап в рамках дополнительного образования. Цели и задачи, средства и методы спортивно-оздоровительного этапа. Этап начальной подготовки. Цели и задачи, средства и методы этапа начальной подготовки. Тренировочный этап. Цели и задачи, средства и методы тренировочного этапа. Этап спортивного совершенствования. Цели и задачи, средства и	2

	методы этапа спортивного совершенствования	
Тема 3.2. Биологические закономерности развития юных футболистов. Набор и отбор футболистов	Возрастные особенности юных футболистов на разных этапах многолетней подготовки. Анатомо-физиологические особенности. Пубертатный период. Акселерат. Ретардант. Эффект относительного возраста. Ранний и поздний ребенок. Развитие и поддержание физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость). Сенситивные периоды. Утомление и виды утомления. Спортивная форма. Фазовая структура спортивной формы. Набор и отбор будущих футболистов	2
Тема 3.3. Психолого-педагогические аспекты подготовки юных футболистов на разных возрастных этапах	Развитие психических качеств юных футболистов. Классификации типов личности. Определение психотипа. Морально-волевая подготовка в детско- юношеском футболе. Мотивация и виды мотивации. Внутренняя и внешняя мотивация. Целеустремленность, инициативность, лидерство, доминирование, упорство. Характер. Среда. Коммуникации.	2
Тема 3.5. Характеристика психических качеств футболистов	Психологическая подготовка в детско-юношеском футболе. Внимание и свойства внимания (концентрация, устойчивость, переключение, распределение, объем). Мобилизация. Принципы саморегуляции. Развитие морально-волевых качеств. Воспитание. Восприятие и воображение. Управление эмоциями	2
Лекционные занятия с использованием ДОТ		2
3.4. Основы спортивного питания футболистов. Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском футболе	Основы правильного питания для футболиста. Питьевой режим и его значимость в детско-юношеском футболе. Роль витаминов для детей разного возраста. Допинг и запрещенные препараты в футболе	2
Практические занятия		4
Анализ проведения тренировочного занятия	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	2
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	2
Самостоятельная работа		4
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	4
Общая трудоемкость		18

Рабочая программа модуля 4 «Игра»

Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	10
Практические занятия	6



Занятия с использованием ДОТ	2
Самостоятельная работа	4
Общая трудоемкость	22

Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
Лекционные занятия		10
Тема 4.1. Тактика игры	Классификация тактики игры. Постепенное нападение. Быстрое нападение. Средства и методы реализации индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий. Принципы игры в защите. Принципы игры в нападении. Стандартные положения в детско- юношеском футболе	2
Тема 4.2. Техника игры	Классификация техники игры. Техника полевого игрока и вратаря. Методы обучения техническим приемам. Фазовая структура обучения техническим приемам. Критерии технического мастерства	4
Тема 4.3. Основы анализа игры и действий игроков в зависимости от амплуа, возраста, уровня подготовленности на уровне массового футбола	Оценка действий игроков (по амплуа) в атаке, обороне, переходах из атаки в оборону и из обороны в атаку. Ключевые игроки, оказывающие влияние на действия команды в отдельных фазах игры. Характеристики игроков по амплуа. Критерии эффективности действий игроков по амплуа на уровне массового футбола. Анализ игровой и тренировочной деятельности. Количественные и качественные характеристики соревновательной деятельности	4
Лекционные занятия с использованием ДОТ		2
Тема 4.4. Правила, форматы игры	Циркуляр соревнований. Форматы соревнований. Организация проведения соревнований. Классификация соревнований. Системы розыгрыша (круговая, олимпийская, смешанная). Положение о соревновании. Правила игры в футбол	2
Практические занятия		6
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
Самостоятельная работа		4
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	4
Общая трудоемкость		22

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	Дата окончания	Название модулей	Кол-во учебных	Кол-во учебных
-------------	----------------	------------------	----------------	----------------

занятий	занятий		дней	часов
___.__.202_	___.__.202_	Модуль 1. Тренер массового футбола	6-10	42
___.__.202_	___.__.202_	Модуль 2. Среда	2-4	8
___.__.202_	___.__.202_	Модуль 3. Игрок	3-6	18
___.__.202_	___.__.202_	Модуль 4. Игра	4-8	22
___.__.202_	___.__.202_	Итоговая аттестация	2-4	10

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 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 и портфолио, состоящее из межмодульных заданий.



1. Итоговое тестирование. Состоит из десяти заданий, каждое из которых оценивается от 10 до 15 баллов. До 100 баллов – «незачтено», 100-150 баллов – «зачтено». Примеры заданий итогового тестирования могут варьироваться (Приложение № 1).

2. Портфолио состоит из следующих межмодульных заданий –

– Просмотр и анализ трех игр: 5x5; 7x7, или 8x8, или 9x9; 11x11 (любительский или детско-юношеский уровень).

– Просмотр трех тренировочных занятий и их анализ: 5x5; 7x7, или 8x8, или 9x9; 11x11 (любительский или детско-юношеский уровень).

– Подготовить недельный цикл для 5x5, или 7x7, или 8x8, или 9x9.

– Подготовить недельный цикл для 11x11.

– Выполненные домашние задания в течении курса.

– План-конспекты трех тренировочных занятий.

– Обратная связь после каждого модуля.

– Подготовить конспект тренировочного занятия и снять видео данного тренировочного занятия. Тренировочное занятие должно быть заснято на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспекта тренировочного занятия.

– Подготовить видео тренировочного занятия по конспекту из недельного цикла игры любого формата. Тренировочное занятие должно быть заснято на видеокамеру в полном формате. Обязательно наличие план-конспекта тренировочного занятия.

– 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 – c-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:

– для пересдачи итогового тестирования в очном формате по адресу нахождения Академии РФС;

– для пересдачи портфолио в онлайн-формате.

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



Приложение № 1

Итоговое тестирование

Ф.И.О.: _____

Задание 1. Назовите роли тренера в детском футболе:

Задание 2. Какие методики (комплексные) обучения футболу Вы знаете?

Задание 3. Что такое «С.Ф.Е.Р.А» и какие основные разделы она в себя включает?

Задание 4. Назовите основные физические качества человека. Дайте их определения.

Задание 5. Дайте определение понятия «сенситивные периоды». Почему важно учитывать эти периоды в своей работе?

Задание 6. Что такое «раннее», «нормальное» и «позднее» половое созревание?

Задание 7. Схемы в футболе. Опишите преимущества и недостатки схемы 1-2-3-1.



Задание 8. Начало и развитие атаки (основная схема 1-3-3-1). Зарисуйте (схема + описание) пример розыгрыша от вратаря (удар от ворот) через короткие передачи (3 и более) с условием прессинга двух футболистов соперника.



Задание 9. Структура тренировки «вверх по ступеням» – разработайте концепт тренировки (схема каждого упражнения + описание) для команды U12. Количество игроков – 12.

Задание 10. Игра 5 против 5 (4+1 вратарь). Покажите пример игры с целью развития «ударов по воротам» (схема + описание).
