

**УТВЕРЖДЕНА**

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

« 01 » сентября 2023 г. № 154/15

М.п.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ НАЦИОНАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ  
«С-РФС ТРЕНЕР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

Москва  
2023



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ 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			
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Тренировочные нагрузки и адаптация</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1.1.	Тема 1.1. Введение в программу	2	0	0	0	2	0	Дискуссия
1.2.	Тема 1.2. Анализ тренировочных нагрузок и матчей в футболе	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
1.3.	Тема 1.3. Тренировочная адаптация	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
1.4.	Тема 1.4. Сенситивные периоды	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Физические качества. Тестирование. Травмы</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
2.1.	Тема 2.1. Модульное тестирование	2	2	0	2	0	0	Тест
2.2.	Тема 2.2. Физические качества (базовая информация)	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.3.	Тема 2.3. Тестирование в футболе	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
2.4.	Тема 2.4. Анализ и профилактика травм	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Детско-юношеский футбол</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
3.1.	Тема 3.1. Модульное тестирование	2	2	0	2	0	0	Тест
3.2.	Тема 3.2. Особенности питания в детско-юношеском спорте	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
3.3.	Тема 3.3. Восстановление в детско-юношеском спорте	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия



№ 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			
3.4.	Тема 3.4. Психологические аспекты работы с молодыми игроками	10	8	6	2	0	2	Презентация/ Дискуссия
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Портфолио</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>54</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

### Рабочая программа модуля 1 «Тренировочные нагрузки и адаптация»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	18
Практические занятия	6
Занятия с использованием ДОТ	2
Самостоятельная работа	6
Общая трудоемкость	32

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>18</b>
Тема 1.2. Анализ тренировочных нагрузок и матчей в футболе	Какую нагрузку игроки получают в матче и в тренировочной работе. Нагрузка при различных схемах игры и анализ матчей в течении сезона	6
Тема 1.3. Тренировочная адаптация	Что такое тренировочная адаптация, как игроки адаптируются к нагрузкам и почему это важно в футболе	6
Тема 1.4. Сенситивные периоды	В каком возрасте наиболее благоприятно развивать различные физические качества. Развитие детей в зависимости от возраста и их зрелости	6
<b>Лекционные занятия с использованием ДОТ</b>		<b>2</b>
Тема 1.1. Введение в Программу	Ознакомление с тренерской лицензией	2
<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме занятия. Защита презентации	6
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
Презентация	Самостоятельная работа по теме занятия. Защита	6



	презентации	
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>32</b>

### Рабочая программа модуля 2 «Физические качества. Тестирование. Травмы»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	18
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	6
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>32</b>

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>18</b>
Тема 2.2. Физические качества (базовая информация)	Какие физические качества выделяют в футболе. Какие факторы влияют на физическое состояние футболистов	6
Тема 2.3. Тестирование в футболе	Основные виды тестов в футболе. Различия между тестами и интерпретация результатов	6
Тема 2.4. Анализ и профилактика травм	Классификация травм в футболе и мероприятия по профилактике в детско-юношеском возрасте	6
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
Тема 2.1. Модульное тестирование	Проведение тестирования по материалам пройденной темы и/или модуля	2
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме занятия. Защита презентации	6
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>32</b>

### Рабочая программа модуля 3 «Детско-юношеский футбол»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	18
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	6
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>32</b>

#### Содержание модуля

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



<b>Лекционные занятия</b>		<b>18</b>
Тема 3.2. Особенности питания в детско-юношеском спорте	Базовые принципы питания молодых спортсменов	6
Тема 3.3. Восстановление в детско-юношеском спорте	Какие главные принципы восстановления после тренировок и матчей	6
Тема 3.4. Психологические аспекты работы с молодыми игроками	Психологические особенности работы с детьми и родителями. Практические аспекты работы	6
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
Тема 3.1. Модульное тестирование	Проведение тестирования по материалам пройденной темы и/или модуля	2
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме занятия. Защита презентации	6
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
Презентация	Выполнение задания по теме занятия	6
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>32</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. Тренировочные нагрузки и адаптация	5-16	32
__._.202__	__._.202__	Модуль 2. Физические качества. Тестирование. Травмы	5-16	32
__._.202__	__._.202__	Модуль 3. Детско-юношеский футбол	5-16	32
__._.202__	__._.202__	Итоговая аттестация	1-2	4

## 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, которая проводится на каждом учебном занятии путем обмена мнениями. Оценивается логичность суждений, умение убедить в правоте своего мнения, методический подход; объем знаний по изучаемому модулю учебной программы; эмоционально-поведенческий компонент.

### **Оценочные средства текущего контроля практических умений и навыков**

1. Модульное тестирование. Тестирование проводится в форме вопросов (не менее трех) и практических заданий (не менее двух) по темам пройденного модуля с целью анализа и оценки полученных знаний слушателями (тренерами). Примеры заданий могут варьироваться (Приложение № 1). Тестирование считается пройденным, если успешно выполнено не менее 80 % заданий (вопросов).

2. Интерактивная презентация. Выполнение задания по теме занятия и/или модуля в целом, как в индивидуальном формате, так и работа в микро-группе во время очных занятий (в электронной свободной форме).

3. Презентация. Выполнение домашнего задания по теме занятия (в электронной свободной форме).

### **Оценочные средства итогового контроля**

К итоговой аттестации допускаются слушатели (тренеры), в полном объеме выполнившие учебный план.

Итоговая аттестация представляет собой защиту портфолио, включающее в себя профайл слушателя (тренера).

Профайл состоит из следующих межмодульных заданий:

- Выполненное модульное тестирование (не менее двух тестов);
- Индивидуальная работа и/или работа в микро-группе во время очных занятий (интерактивная презентация);
- Самостоятельная работа (презентация);
- Самооценка до и после курса (заполненная анкета);
- Обратная связь после каждого модуля. Философия.

Материалы должны быть подготовлены в электронном виде в форматах Word, Power Point. Все материалы с указанием Ф.И.О присылаются слушателем (тренером) на электронную почту Академии РФС – [fitness-coach@rfs.ru](mailto:fitness-coach@rfs.ru).

По итогам изучения и анализа предоставленных материалов аттестационная комиссия Академии РФС принимает решение о профессиональном соответствии и целесообразности присвоения слушателю (тренеру) национальной категории «С-РФС тренер по физической подготовке» и выдаче квалификационных документов.

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.: \_\_\_\_\_

**Вопрос № 1.** Напишите виды средств для тренировки силовых возможностей (минимум 3):

---

---

---

**Вопрос № 2.** Какая мышечная энергосистема в основном используется в футболе?

---

---

---

**Вопрос № 3.** Перечислите виды планирования (минимум 3):

---

---

---

**Задание № 1.** Подробно распишите задачи, нагрузку и средства (1 пример) физической подготовки 7-дневного микроцикла (Матч – Воскресенье/Воскресенье)

---

---

---

**Задание № 2.** Нарисуйте график зависимости Сила – Скорость (кратко опишите его):

---

---

---