

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом Генерального секретаря  
Общероссийской общественной организации  
спортивной федерации по футболу

«Российский футбольный союз»

1 » августа 2024 г. № 300/4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ  
«В-УЕФА ТРЕНЕР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

**Москва  
2024**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей, тем	Труд оемк ость	Объем контактной работы				Самостоятельная работа	Форма контроля
		в часах	всего контакт. часов	лекционные занятия	практические занятия	занятия с использованием ДОТ		
1.	Модуль 1. Особенности различных методических подходов к тренировочной работе	38	24	12	10	2	14	
1.1.	Тема 1.1. Введение в Программу	2	2	0	0	2	0	
1.2.	Тема 1.2. Входное тестирование	4	4	0	4	0	0	
1.3.	Тема 1.3. Дизайн тренировочного процесса	4	2	2	0	0	2	
1.4.	Тема 1.4. Периодизация в футболе	8	4	2	2	0	4	
1.5.	Тема 1.5. Современный футбол и его тенденции. Разница в подготовке молодежном, любительском и профессиональном футболе	10	6	4	2	0	4	
1.6.	Тема 1.6. Различия в подготовке между мужчинами и женщинами в футболе. Аспекты физиологии, влияющие на тренировочный процесс. Эпидемиология травм в женском футболе	10	6	4	2	0	4	
2.	Модуль 2. Работа в команде и коммуникация между различными подразделениями	38	24	12	12	0	14	
2.1.	Тема 2.1. Модульное тестирование	2	2	0	2	0	0	

№ п/п	Наименование модулей, тем	Труд оемк ость	Объем контактной работы				Самостоятельная работа	Форма контроля
		в часах	всего контакт. часов	лекционные занятия	практические занятия	занятия с использованием ДОТ		
2.2.	Тема 2.2. Первичная и вторичная профилактика травм в футболе	12	8	4	4	0	4	
2.3.	Тема 2.3. Коммуникация в футболе. Особенности коммуникации в мультидисциплинарной команде	12	8	4	4	0	4	
2.4.	Тема 2.4. Психологические аспекты работы с молодыми игроками	4	2	2	0	0	2	
2.5.	Тема 2.5. Питание в футболе – составление меню команды. Индивидуализация питания	8	4	2	2	0	4	
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Использование различных тренировочных условий</b>	<b>38</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
3.1.	Тема 3.1. Модульное тестирование	2	2	0	2	0	0	
3.2.	Тема 3.2. Силовая подготовка игроков	12	8	4	4	0	4	
3.3.	Тема 3.3. Развитие игроков на поле. Высокоинтенсивная интервальная методика тренировки	12	8	4	4	0	4	
3.4.	Тема 3.4. Инновации, технологии и интерпретация данных во время тестирования в футболе	12	8	4	4	0	4	
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Анализ матча и методов восстановления</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	

№ п/п	Наименование модулей, тем	Труд оемк ость	Объем контактной работы				Самостоятельная работа	Форма контроля
		в часах	всего контакт. часов	лекционные занятия	практические занятия	занятия с использованием ДОТ		
4.1.	Тема 4.1. Влияние стиля игры команды при различных схемах на работоспособность игроков разного амплуа. Физическая подготовка вратарей	4	2	2	0	0	2	
4.2.	Тема 4.2. Анализ и контроль в футболе с помощью данных GPS	12	8	4	4	0	4	
4.3.	Тема 4.3. Послематчевое восстановление в футболе	12	8	4	4	0	4	
5.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>Итоговое тестирование/ Портфолио</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>160</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	

### Рабочая программа модуля 1

#### «Особенности различных методических подходов к тренировочной работе»

#### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	12
Практические занятия	8
Лекционные занятия с использованием ДОТ	2
Самостоятельная работа	16
Общая трудоемкость	38

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>12</b>
Тема 1.3. Дизайн тренировочного процесса	Оценка того, что мы понимаем под тренировочным процессом, на что влияем и какими процессами управляем	2

Тема 1.4. Периодизация в футболе	История периодизации в футболе. Различные подходы к периодизации и работе в недельном и коротких микроциклах	2
Тема 1.5. Современный футбол и его тенденции. Разница в подготовке молодежном, любительском и профессиональном футболе	Подготовка молодых футболистов. Подготовка в любительском и профессиональном футболе. Постановка проблем и подходы к их решению.	4
Тема 1.6. Различия в подготовке между мужчинами и женщинами в футболе	Аспекты физиологии, влияющие на тренировочный процесс. Эпидемиология травм в женском футболе	4
<b>Лекции с использованием ДОТ</b>		<b>2</b>
Тема 1.1. Введение в Программу	Ознакомление с тренерской лицензией, представление общей информации по Программе	2
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
Тема 1.2. Входное тестирование	Подготовка к тестированию по представленным презентациям	2
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме презентации	2
Анализ проведения тренировочного занятия	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	4
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>16</b>
Презентация	Самостоятельная работа по темам модуля	16

## Рабочая программа модуля 2

### «Работа в команде и коммуникация между различными подразделениями»

#### Объем модуля и виды учебной работы

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

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>12</b>
Тема 2.2. Первичная и вторичная профилактика травм в футболе	Особенности профилактики травматизма и после рецидивов травм в футболе	4
Тема 2.3. Коммуникация в футболе. Особенности	Понимание как коммуникация влияет на травматизм и за счет каких инструментов добиться	4



коммуникации в мультидисциплинарной команде	эффективной работы в мультидисциплинарной команде	
Тема 2.4. Психологические аспекты работы с молодыми игроками	Мотивация и что на нее может повлиять. Как выходить из различных ситуаций в тренировочном процессе. Практическое применение психологических инструментов	2
Тема 2.5. Питание в футболе – составление меню команды. Индивидуализация питания	Разбор макро и микронутриентов в питании. Как выбрать лучшую стратегию индивидуализации меню игрока на основе его профайла	2
<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>
Тема 2.1. Модульное тестирование	Проведение тестирования по темам модуля 1.	2
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме презентации	10
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</b>
Презентация	Самостоятельная работа по темам модуля	14

### Рабочая программа модуля 3 «Использование различных тренировочных условий»

#### Объем модуля и виды учебной работы

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

#### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>12</b>
Тема 3.2. Силовая подготовка игроков	Изолированные и интегрированные тренировки. Обзор методов силовой тренировки	4
Тема 3.3. Развитие игроков на поле. Высокоинтенсивная интервальная методика тренировки	Подробный разбор одного из современных и научно-обоснованных подходов к тренировочной деятельности, разработанных Мартином Бушейтом	4
Тема 3.4. Инновации, технологии и интерпретация данных во время тестирования в футболе	Обзор и применение на практике современного оборудования для оценки силовых и скоростных возможностей спортсменов	4
<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>

Тема 3.1. Модульное тестирование	Проведение тестирования по темам модуля 2	2
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме презентации	4
Анализ проведения тренировочного занятия	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	8
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>12</b>
Презентация	Самостоятельная работа по темам модуля	12

## Рабочая программа модуля 4 «Анализ матча и методов восстановления»

### Объем модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекционные занятия	10
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	10
Общая трудоемкость	28

### Содержание модуля

Наименование тем	Содержание	Объем часов
<b>Лекционные занятия</b>		<b>10</b>
Тема 4.1. Влияние стиля игры команды при различных схемах на работоспособность игроков разного амплуа. Физическая подготовка вратарей	Варианты индивидуализации тренировочного процесса в зависимости от требований главного тренера или философии клуба. Особенности подготовки вратарей в футболе и анализ их работы в матче	2
Тема 4.2. Анализ и контроль в футболе с помощью данных GPS	Обзор традиционных и новых метрик в различных системах контроля двигательной активности футболистов. Применение получаемых данных на практике	4
Тема 4.3. Послематчевое восстановление в футболе	Обзор факторов, влияющие на утомление в матче и основных способах восстановления. Какие инструменты являются наиболее эффективными.	4
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
Интерактивная презентация	Работа как индивидуально, так и в микро-группе по теме презентации	2
Анализ проведения тренировочного занятия	Анализ тренировочного занятия на футбольном поле, как индивидуально, так и в микро-группе	6
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>
Презентация	Самостоятельная работа по темам модуля	10

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график составляется при сформированной группе с учетом уровня их подготовки. График отражает периоды лекционных и практических занятий, проведение текущей и итоговой аттестаций.

Название модулей	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
Модуль 1. Особенности различных методических подходов к тренировочной работе	5-19	38
Модуль 2. Работа в команде и коммуникация между различными подразделениями	5-19	38
Модуль 3. Использование различных тренировочных условий	5-19	38
Модуль 4. Анализ матча и методов восстановления	5-14	28
Итоговая аттестация	3-18	18

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Оценочные средства текущего контроля

Оценка теоретических знаний и практических умений слушателей проводится в виде текущего контроля знаний по темам Программы.

Форма оценки – индивидуальная и/или групповая (работа в микро-группе). После прохождения каждой темы и/или модуля слушатель должен получить положительную оценку. Слушатель 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. Входное тестирование. Входная диагностика проводится в форме тестирования для анализа уровня подготовленности слушателей. Тест включает в себя три вопроса. Каждый верный ответ оценивается в один балл. Тестирование считается пройденным, если успешно выполнено не менее 75 % вопросов.

2. Модульное тестирование. Тестирование проводится в форме вопросов (не менее трех) по темам пройденного модуля с целью анализа и оценки полученных знаний слушателями. Примеры заданий могут варьироваться (Приложение № 1). Тестирование считается пройденным, если успешно выполнено не менее 75 % вопросов.

3. 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).

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



### Оценочные средства текущего контроля практических умений и навыков

1. Выполнение тренировочного занятия в микро-группе. Слушатели распределяют роли при проведении тренировочного занятия на поле. Оценка происходит по следующим критериям:

- методическая последовательность;
- содержание и контекст;
- управление и тренерство;
- нагрузка (объем и интенсивность);
- организация работы.

За каждый критерий группа получает по 4 балла. Максимальное количество баллов, которое может набрать группа – 20.

### Оценочные средства итогового контроля

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

Итоговая аттестация включает в себя итоговое тестирование и портфолио (профайл).

1. Итоговое тестирование, состоящее из двадцати 20 вопросов, размещенных на образовательной онлайн-платформе Академии РФС. Примеры заданий итогового тестирования могут варьироваться (Приложение № 2).

2. 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 профайла должны быть подготовлены в электронном виде в форматах Word, Power Point. Все материалы с указанием Ф.И.О присылаются слушателем 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) международной категории «В-УЕФА 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 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 для совершенствования образовательного процесса заполняет анкету обратной связи.

*Приложение № 1*

**Модульное тестирование**

**ФИО:** \_\_\_\_\_

**Вопрос № 1**

Если матч проводится в нейтральных условиях окружающей среды (18–22 градусов, С), то какими будут потери жидкости футболистом?

- ☐ 3-4% от массы тела
- ☐ 5-6% от массы тела
- ☐ 1-2% от массы тела
- ☐ Футболисты восполняют все потери жидкости во время тренировки

**Вопрос № 2**

Пик ментального и физического утомления приходится на какой день?

- ☐ День от матча -4/+3
- ☐ День от матча +2
- ☐ День матча
- ☐ День от матча -3/+3

**Вопрос № 3**

Бег в высокоскоростных зонах у женщин ниже, чем у мужчин на:

- ☐ 10%
- ☐ 30%
- ☐ 50%
- ☐ Несущественно

*Приложение № 2*

**Итоговое тестирование**

**ФИО:** \_\_\_\_\_

**Вопрос № 1**

Средства для тренировки силовых возможностей?

---

---

---

---

**Вопрос № 2**

Какая мышечная энергосистема в основном используется в футболе?

---

---

---

---

**Вопрос № 3**

Виды планирования тренировочного процесса?

---

---

---

---