

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

СОГЛАСОВАНО  
Технический директор  
общероссийской общественной организации  
«Российский футбольный союз»  
\_\_\_\_\_ Власов А.Е.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель проректора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Черепанова Е.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«Подтверждение методической, теоретической и  
практической подготовленности тренеров по футболу на  
категорию «Д»/«С»**

**Разработчики программы:**  
Зав. кафедрой физической культуры ИФКСиМП,  
доцент, к.э.н.

.....  
Е.С. Набойченко

Старший преподаватель кафедры сервиса  
и оздоровительных технологий ИФКСиМП,  
инструктор-преподаватель РФС

.....  
М.А. Кузьмин

**Программа утверждена на заседании УМС ИФКСиМП**  
(протокол № 7 / \_\_ от 30.08 2019 г.)  
Председатель УМС ИФКСиМП

.....  
В.В. Гайл

**Руководитель программы**  
Зав. кафедрой физической культуры ИФКСиМП,  
доцент, к.э.н.

.....  
Е.С. Набойченко

**Программа согласована с ОМО ДПО УрФУ**  
Начальник ОМО ДПО УрФУ

.....  
В.Г. Вятчина

Екатеринбург  
2019 г.

## **1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1.1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1.2. Постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

1.3. Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

1.4. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

1.5. Разъяснения Минобрнауки РФ «Об особенностях законодательного и нормативного правового» к Закону № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (№ АК-2453/06 от 25.08.2015);

1.6. Профессиональный стандарт «Тренер» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»»);

1.7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»);

1.8. ФГОС ВО 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минобрнауки РФ № 935 от 07.08.2014.

## **2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Дополнительное образование, повышение квалификации тренеров в сфере футбола и его разновидностей.

## **3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ**

3.1. Категория слушателей: специалисты, тренеры, методисты, руководители футбольных организаций.

3.2. Базовый уровень образования слушателей: 18 лет и старше, среднее, средне-специальное, начально-профессиональное образование.

3.3. Нормативный срок освоения программы – *18 часов*

3.4. Режим обучения – *до 48 часов в неделю*

3.5. Форма обучения – *очная (с полным отрывом от работы)*

3.6. Направление подготовки - *49.03.01 «Физическая культура»*

3.7. Выдаваемый документ - сертификат о повышении квалификации установленного образца.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Таблица 1.

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций (трудовых функций)
<b>ВД 1</b>	<b>Педагогическая деятельность</b>
A/02.6	Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы
C/01.6	Организация и проведение массовых досуговых мероприятий
<b>ВД 2</b>	<b>Тренерская деятельность</b>
A/01.5	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся
C/02.6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
C/03.6	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки
C/04.6	Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
C/05.6	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки
F/01.6	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды

Освоивший программу слушатель

**Знает:**

- Методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий;
- Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседника;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Основы теории и методики физической культуры и спорта;
- Теорию и методику спортивной тренировки в футболе (его разновидностях);
- Технологию спортивной тренировки в футболе (его разновидностях);
- Программу спортивной подготовки по футболу (его разновидностям)
- Виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки, правила техники безопасности при их выполнении;
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в футболе (его разновидностях) на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки;
- Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;
- Содержание спортивной тренировки в футболе (его разновидностях);
- Методики обучения техники футбола (его разновидностей);

- Основы организации первой помощи;
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;
- Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки;
- Виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки;
- Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической, теоретической подготовленности занимающихся;
- Методы построения процесса спортивной подготовки в футболе (его разновидностях);
- Средства и методы тренировки в футболе;
- Возрастная психология;
- Антидопинговые правила;
- Методы организации медико-биологического контроля в футболе;
- Методику обучения и совершенствования техники и тактики (командной и индивидуальной) в футболе (его разновидностях).

**Умеет:**

- Взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями обучающихся, иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении досуговых мероприятий, соблюдать нормы педагогической этики;
- Контролировать обеспечение санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды, выполнение требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении массовых досуговых мероприятий;
- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;
- Подбирать средства и методы тренировки, в том числе, по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;
- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;
- Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающихся;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;
- Вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке;
- Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по футболу (его разновидностям);

– Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительного, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;

– Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по футболу (его разновидностям);

**Владеет:**

– Планированием массовых досуговых мероприятий;

– Определением задач тренировочных занятий;

– Подбором комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки;

– Формированием содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений;

– Определением требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия;

– Определением системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий;

– Подготовкой проектов текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по футболу (его разновидностям)

– Разработкой оперативных планов спортивной подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки, в том числе планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям;

– Оценкой прироста индивидуальных показателей физической подготовки занимающихся, уровня освоения основ техники в футболе, внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся

– Организацией подготовки и участия спортивной команды в спортивных соревнованиях.

## 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2.

№ пп	Наименование тем	Зачетн. един.	Всего, час.	В том числе:			Форма контроля
				Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1	Современные тенденции развития футбола.		4	4			
2	Планирование тренировочного процесса.		4			4	
3	Практические рекомендации по конструированию игровых упражнений.		4	2	2		
	Консультация		2		2		
	<b>Итоговая аттестация</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>Итоговая аттестационная работа</b>
	Итого	<b>0,5</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 3.

Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
Тема 1. Современные тенденции развития футбола.	Квалификационные характеристики и должностные обязанности специалистов сферы футбола. Статистические данные представителей руководства РФС, Федерации футбола Свердловской области, Федерации футбола г. Екатеринбург. Анализ деятельности тренеров по футболу .
Тема 3. Основы планирования тренировочного процесса.	Перспективное планирование тренировочного процесса. Текущее планирование тренировочного процесса. Оперативное планирование тренировочного процесса. Методика построения тренировочного занятия (план-конспект)
Тема 8. Практические рекомендации по конструированию игровых упражнений.	Примеры соответствия игровых упражнений целям и задачам тренировочного процесса. Примеры и анализ составления плана-конспекта занятия.
Практические занятия (семинары) - темы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы построения спортивной тренировки и особенности их реализации</li> <li>2. Методика оценки уровня подготовленности футболистов разного уровня и возраста. Методы коррекции слабых сторон</li> <li>3. Анализ тренировочного занятия</li> </ol>

Самостоятельная работа - темы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практические рекомендации по конструированию игровых упражнений.</li> <li>2. Основы планирования тренировочного процесса</li> <li>3. Анализ тренировочного занятия.</li> </ol>
Используемые образовательные технологии	Диалоговые лекции, кейс-технологии, интерактивные практики, круглые столы по обсуждению событий, методы проблемного, активного обучения.
Форма итоговой аттестации	Итоговая аттестационная работа
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</li> <li>2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>3. Закон Свердловской области от 16.07.2012 N 70-ОЗ (ред. от 25.03.2013) «О физической культуре и спорте в Свердловской области».</li> <li>4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. 480 с.1.</li> <li>5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.</li> <li>6. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Второе издание. Учебное пособие – М.: РФС, 2018. – 309 с.</li> <li>7. Программа подготовки футболистов 15-17 лет. Учебное пособие – М.: РФС, 2018. – 256 с.</li> </ol> <p>Дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. - 543 с.</li> <li>2. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Советский спорт, 2010. - 463 с.</li> <li>3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник для студентов высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.</li> <li>4.Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры: учеб. пособие. / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2016. 112 с.</li> <li>5.Селуянов В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.</li> <li>6.Семёнова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: Учеб.-метод. Пособие / Г.И. Семёнова. – Тобольск, 2012.</li> <li>7.Сологуб Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие / Е.Б.</li> </ol>

- Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: TerraСпорт, 2000. – 127 с.
8. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. / Ю.А.Янсон. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 624 с.
9. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/FKVOT>
10. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988.- 283 с.
11. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: Медицина, 1991 – С.305.
12. Дистрофия миокарда вследствие психофизического перенапряжения у спортсменов: Метод. указания БелМАПО и Респ. дисп. спорт. мед. – Мн. – 2003. – 28 с.
13. Загородный Г.М. Особенности акклиматизации спортсменов при трансмеридианных перелетах // Мед. новости. – 2012. - № 10 –С.35-38.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

14. Российская государственная библиотека [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>
16. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>
17. Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/TPFK>
18. Электронный образовательный ресурс УрФУ «Врачебно-педагогический контроль в спорте» <http://media.ls.urfu.ru/224/>
19. Электронный образовательный ресурс УрФУ «Частные методики физической реабилитации» <http://media.ls.urfu.ru/211/>
20. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
21. Информационный интернет-портал «Спортивная медицина» [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)
22. Российская государственная библиотека [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
23. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>
24. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>
25. Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/TPFK>
26. <http://podhod.nm.ru/1.html>



## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Форма итоговой аттестации – Итоговая аттестационная работа

7.2. Система контроля и оценивания включает:

Таблица 4.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля	
<b>ВД 1</b>	<b>Педагогическая деятельность</b>		
А/02.6	Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	демонстрирует понимание технологии организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации программ	Участие в практических занятиях
С/01.6	Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	предлагает различные стратегии организации и проведения массовых досуговых мероприятий	Участие в практических занятиях
<b>ВД 2</b>	<b>Тренерская деятельность</b>		
А/01.5	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	демонстрирует понимание технологии разработки планов и проведения тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке	Участие в практических занятиях
С/02.6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	Демонстрирует навыки и умения по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки на разных этапах подготовки	Участие в семинарских занятиях, активное участие в групповой работе
С/03.6	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки	демонстрирует понимание видов подготовленностей в футболе.	Участие в семинарских занятиях, круглых столах
С/04.6	Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях,	демонстрирует понимание в подготовке занимающихся к участию в	Участие в семинарских занятиях, круглых

	предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	соревнованиях по футболу	столах
F/01.6	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	Предлагает и формулирует цели и задачи тренировки, участвует в подборе упражнений, соответствующее целям и задачам.	Активное участие в практических занятиях, групповой работе

### 7.3. Примерная тематика итоговых аттестационных работ (презентаций-докладов):

Итоговая аттестационная работа (презентация-доклад) предусматривает до 10 минут выступления слушателя по какому-либо из профессиональных вопросов тренера, связанных с его работой, творческими интересами, содержащая сведения о том, где работал, с каким контингентом спортсменов, какие достижения (если есть). Презентация должна быть оформлена в программе Microsoft Office PowerPoint (2003 – 2010) 12-15 слайдов.

### 7.4. Примерная тематика рефератов:

№ п/п	Тема реферата
1	Методика обучения и тренировки (цели, задачи, принципы, средства, методы).
2	Содержание и характеристика игровой деятельности футболиста.
3	Техническая подготовка юных футболистов 10-14 лет
4	Цели и задачи планирования. Документы планирования (перспективный план, рабочий план, оперативный план, конспект занятия, индивидуальный план).
5	Физические качества футболистов (определение, характеристики, формы проявления).
6	Развитие скоростно-силовых способностей футболистов 10-14 лет
7	Развитие специальной выносливости юных футболистов 10-14 лет
8	Принципы построения тренировочного процесса
9	Тактическая подготовка футболистов 10-14 лет
10	Задачи и этапы технико-тактической подготовки футболистов 10-14 лет

## 8. СОСТАВ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «Подтверждение методической, теоретической и практической подготовленности тренеров по футболу на категорию «Д»/«С».

Таблица 5.

№	ФИО	Место работы, должность, ученое звание	Модуль и/темы
1	Банников Сергей Евгеньевич	Профессор кафедры физической культуры УрФУ, к.х.н., главный тренер сборной УрФУ по футболу	2
3	Кузьмин	Старший преподаватель кафедры Сервиса и	1,2,3

	Михаил Александрович	оздоровительных технологий УрФУ, инструктор-преподаватель Российского футбольного союза, главный тренер сборной Свердловской области по футболу	
5	Набойченко Евгений Станиславович	Заведующий кафедрой физической культуры УрФУ, к.э.н., доцент	1

## **9. ОБОСНОВАНИЕ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ПРОГРАММЫ**

### **«Подтверждение методической, теоретической и практической подготовленности тренеров по футболу на категорию «Д»/«С»**

Программа разработана совместно с Российским футбольным союзом (получена аккредитация Института ФКСИМП на обучение и лицензирование специалистов в сфере футбола на категории С и Д).

Многочисленные индивидуальные и групповые запросы на проведение программы получены от руководителей, менеджеров, администраторов, тренеров как частных, так и государственных футбольных организаций, региональных, областных, городских федераций футбола не только УрФО, но и других регионов.

### **АННОТАЦИЯ**

#### **дополнительной общеобразовательной программы «Подтверждение методической, теоретической и практической подготовленности тренеров по футболу на категорию «Д»/«С» (18 часов)**

Программа включает в себя рассмотрение всех аспектов подготовки в футболе (физической, технико-тактической, психологической) с точки зрения методической, теоретической и практической деятельности тренеров по футболу в детском и массовом футболе 6 – 14 лет.