



Тренерская конференция УЕФА

Учебный план минимального
содержания: Про-диплом УЕФА

Редакция 2020 г.



ПРОФИЛЬ ТРЕНЕРА

Обладатель Pro-лицензии УЕФА должен четко понимать, как тренировать игроков и развивать команду на профессиональном уровне, и обязан демонстрировать компетентность в перечисленных далее четырех областях.

Тренер профессионального уровня

- » Работать в качестве главного тренера основного состава профессионального клуба и в некоторых случаях выступать членом тренерского штаба на профессиональном уровне.
- » Тесно сотрудничать с тренерским штабом и многопрофильным персоналом и руководить ими
- » Участвовать в разработке и применении технической политики и философии клуба
- » Обеспечивать правильный баланс между профессиональной и личной жизнью игроков
- » Работать с профессиональными игроками из разных культур, разного возраста и с разным опытом (например, с молодыми талантами, опытными игроками, игроками-звездами)
- » Работать со всеми факторами, влияющими на результативность команды: СМИ, агентами игроков, болельщиками, скаутами, с вопросами спортивной этики и т. д.
- » Отвечать перед руководством клуба, а именно перед его владельцем, правлением, техническим директором и т. д.
- » Вносить свой вклад в общую политику клуба

Игрок и команда

- » Планировать, реализовывать и поддерживать развитие каждого игрока, учитывая при этом собственные цели игроков и соблюдая техническую политику клуба
- » Направлять и поддерживать игроков, помогая им самим брать на себя ответственность за свое развитие и вовлекая их в этот процесс (стимулировать самоконтроль)
- » Работать над развитием команды в сотрудничестве со всем техническим штабом (т. е. персоналом, отвечающим за техническую поддержку, медицинское обслуживание и результативность)
- » Управлять всеми аспектами результативности команды
- » Формировать настрой на победу и культуру стремления к результатам в позитивной среде на профессиональном уровне

Тренировочная среда

- » Подготавливать и проводить индивидуальные и командные тренировки на профессиональном уровне
- » Работать с отдельными игроками и всей командой, при этом понимая, как план тренировки влияет на результативность на профессиональном уровне
- » Разрабатывать тренировки с ориентацией на игру (командной тактикой) в плане соперников, давления и интенсивности
- » Планировать, проводить и анализировать тренировки в соответствии с тренерской философией клуба
- » Составлять сезонный план командной тактики и физической подготовки в соответствии с графиком соревнований и целями клуба
- » Принять и практиковать междисциплинарный подход к физической и психологической подготовке и развитию, по возможности в сотрудничестве с другими представителями многопрофильной команды (например, с аналитиками результативности, фитнес-тренерами, специалистами в области спорта, медицинскими работниками и другим персоналом, отвечающим за результативность)

Матч

- » Готовить команду к матчам профессионального уровня и заниматься тренерской деятельностью во время таких матчей
- » Использовать игру для развития каждого игрока и команды в целом, создавая при этом командный дух, настрой на победу и культуру стремления к результатам
- » Подготавливать план матча (вместе со штабом) в соответствии с клубной философией игры и с учетом особенностей команды соперников
- » Анализировать матчи (вместе со штабом) с целью оценки и дальнейшего обучения отдельных игроков и команды в целом

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Тренер профессионального уровня		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов ¹
<ul style="list-style-type: none"> • Понимать роль тренера в профессиональном футболе • Создавать позитивную среду, способствующую повышению результативности • Быть требовательным, профессиональным и гибким (способным пойти на компромисс, если необходимо) в среде с ориентацией на высокую результативность (поддерживать баланс) • Поддерживать позитивный настрой в поведении как на поле, так и за его пределами • Придерживаться соответствующих ценностей, касающихся духа игры, спортивной этики и допинга 	Философия, ценности и взгляды	
<ul style="list-style-type: none"> • Отстаивать футбольные интересы клуба, уважая при этом социальную и личную жизнь игроков • Тренировать команду/игроков в соответствии с их возрастом, опытом и уровнем развития • Придерживаться подхода, который направлен прежде всего на развитие качеств игроков, при этом не забывая о важности побед • Уметь использовать технологии для отслеживания физических нагрузок отдельных игроков и управления ими во время тренировок и матчей 	Методика обучения: искусство тренерской деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать лидерские, управленческие и тренерские качества на профессиональном уровне • Применять разные стили преподавания, обучения и управления (модели тренерской работы) • Четко понимать потребности отдельных профессиональных игроков и уважать их личную жизнь • Управлять осведомленностью общественности о жизни игроков и их положительным имиджем • Принимать сложные решения ради нужного результата • Управлять влиянием СМИ 	Лидерство	
<ul style="list-style-type: none"> • Эффективно сотрудничать с тренерским штабом в процессе развития игроков и их результатов (например, с помощником тренера, тренером вратарей, фитнес-тренером, врачом команды и т. д.) • Сотрудничать с персоналом, занимающимся поиском и выявлением талантов и отбором профессиональных игроков • Вносить свой вклад в техническую политику команды, основанную на политике клуба, а также поддерживать и применять ее • Придерживаться политики КСО клуба и активно в ней участвовать: социальное взаимодействие с местными заинтересованными лицами, проекты клуба в области социальной ответственности • Работать с разными факторами, влияющими на результативность игроков и всей команды (например, с правлением клуба, семьями игроков, СМИ, болельщиками и т. д.) • Понимать важность положительного и эффективного сотрудничества со СМИ для всей профессиональной футбольной среды: как, что, почему и когда 	Сотрудничество	
Раздел курса, посвященный тренеру, должен содержать не менее 60 часов обучения, приближенного к реальности		

¹ Точное количество учебных часов в модулях курса определяется каждой стороной конвенции.

Игрок и команда		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> Понимать характеристики и потребности игроков профессионального уровня Устанавливать и постоянно пересматривать цели для отдельных игроков согласно их техническим/тактическим/физическим возможностям и психологическим требованиям в профессиональном футболе Вовлекать игроков в процесс постановки и постоянного пересмотра целей (стимулировать самоконтроль) Понимать особенности молодых игроков (игроков с большим потенциалом) и помогать им интегрироваться в профессиональную команду и среду с ориентацией на результат Использовать различные методы оценки и размышлений, а также техники обратной связи для эффективного консультирования игроков в процессе их индивидуального развития Мотивировать и вдохновлять игроков на профессиональном уровне Учить игроков справляться со стрессами и давлением 	Знание игроков	
<ul style="list-style-type: none"> Построить успешную команду и развивать правильную командную динамику на профессиональном уровне путем вовлечения игроков по следующим аспектам: <ul style="list-style-type: none"> » Разъяснение различных социальных ролей в группе » Установление стандартов на поле и в раздевалке » Определение целей команды » Мотивация, вдохновение и создание приятной атмосферы » Умение справляться с разочарованиями и конфликтами 	Построение команды	
<ul style="list-style-type: none"> Демонстрировать, оценивать и сравнивать практические примеры интегрированного и изолированного подходов в физической подготовке Составлять безопасную и сбалансированную программу физической подготовки с использованием тренировочных нагрузок, практик восстановления и тестов на физическую подготовку на профессиональном уровне Интегрировать отслеживание нагрузок и управление ими (баланс между нагрузкой, возможностями и восстановлением) в ежедневных и еженедельных тренировках Оценивать внутреннюю и внешнюю физическую нагрузку во время тренировок и матчей, по возможности с использованием показателей, собранных при помощи технологий отслеживания игроков 	Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> Поддерживать игроков и помогать им справляться с психологическими требованиями игры Оказывать игрокам поддержку в вопросах, касающихся их результативности в профессиональном футболе, помогая им: <ul style="list-style-type: none"> » Справляться с давлением и стрессами » Справляться с различными требованиями: баланс между профессиональной футбольной и личной жизнью » Тренировать ум Прививать игрокам установку на развитие с такими ее элементами, как тяга к обучению, целеустремленность, самоотдача, психологическая устойчивость и самоконтроль 	Психологическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> Интегрировать разные культуры (языки) в профессиональную командную среду с ориентацией на социальную сплоченность Формировать правильную командную этику и настрой на победу через приятное, позитивное поведение, поступки и общение Понимать важность правильного баланса между профессиональной футбольной и личной жизнью игроков Эффективно работать в команде в различных сложных ситуациях с участием игроков, тренеров и технического штаба Понимать значение социальных сетей их влияние на сплоченность и результативность команды в случае неправильного использования 	Социальное развитие	
Раздел курса, посвященный игроку, должен содержать не менее 60 часов обучения, приближенного к реальности		

Тренировочная среда		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> Понимать технические, тактические и физические требования в отношении развития игроков и улучшения результативности в профессиональном футболе Регулярно использовать в тренировках практики принятия решений и решения проблем 	Составление и содержание тренировок	
<ul style="list-style-type: none"> Понимать принципы индивидуальной и командной периодизации Составлять недельные, месячные и сезонные планы (технические, тактические и физические) с акцентом на развитие отдельных игроков и всей футбольной команды на профессиональном уровне Планировать, проводить и анализировать тактические тренировки с ориентацией на игру (соперник, давление, интенсивность) в сотрудничестве с техническим штабом Планировать, проводить и анализировать интегрированные физические тренировки в сотрудничестве с техническим штабом, учитывая физическую цель тренировки, ожидаемую физическую нагрузку, подходящее содержание, упражнения и методологические шаги Планировать, проводить и отслеживать индивидуализированные технические, тактические и физические тренировки с адаптацией под уровень и этап развития игроков (например, под молодых игроков с большим потенциалом) Пользоваться соответствующими современными технологиями для управления процессом тренировок, его анализа и оценки 	Планирование, проведение и анализ	
<ul style="list-style-type: none"> Создавать для игроков профессионального уровня стимулирующую и позитивную среду обучения как на поле, так и за его пределами Применять разные стили управления и обучения в соответствии с уровнем и потребностями игроков Тренировать команду/игроков надлежащим образом Постоянно анализировать и переосмысливать тренировочный процесс, чтобы улучшить спортивные результаты отдельных игроков и команды Использовать индивидуальные и коллективные сессии обратной связи для повышения эффективности тренировочного процесса 	Учебная атмосфера	
<ul style="list-style-type: none"> Обеспечивать благополучие игроков Применять стратегии здорового образа жизни (например, восстановление, питание, увлажнение, сон) Понимать и применять практики предупреждения травматизма, реабилитации, возобновления упражнений, возвращения к тренировкам, возвращения к игре, стратегии достижения результатов Знать кодекс поведения клуба или организации и действовать в соответствии с ним 	Забота и благополучие	
<p>Раздел курса, посвященный тренировочной среде, должен содержать не менее 60 часов обучения, приближенного к реальности</p>		

Матч		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> • Читать и анализировать игру на профессиональном уровне с точки зрения задач игроков и всей команды, в том числе анализировать команды соперников • Знать современные аналитические инструменты и пользоваться ими до, во время и после матча • Анализировать результаты отдельных игроков относительно их задач и плана развития • Помогать игрокам оценивать собственную игру и адаптировать свое поведение во время матча • Анализировать и оценивать матчи с точки зрения результатов (задач) команды в сотрудничестве с персоналом, отвечающим за результативность, и устраивать сессии обратной связи для повышения эффективности тренировочного процесса 	Анализ матча и результатов	
<ul style="list-style-type: none"> • Эффективно применять различные формации и стили игры в профессиональном футболе • Понимать различные позиции в игре и задачи в разных системах игры • Знать и применять современные технические, тактические и физические тенденции в стиле игры 	Стили игры	
<ul style="list-style-type: none"> • В сотрудничестве с техническим штабом готовить отдельных игроков и команду к матчу таким образом, чтобы добиться наилучших результатов (например, отбирать команду, планировать игру, вести командные переговоры и т. д.) • Эффективно и позитивно выполнять обязанности тренера во время матчей, чтобы игроки могли раскрыть свой потенциал • Поддерживать стремление игроков к самостоятельности в принятии решений и решении проблем • Оценивать матчи в сотрудничестве с тренерским штабом 	Среда, связанная с матчем	
Раздел курса, посвященный матчу, должен содержать не менее 60 часов обучения, приближенного к реальности		

Управляемый интерактивный контент без учета самостоятельного обучения		Не менее 300 часов
Учебная практика в клубной среде ²		Не менее 60 часов
Минимальное количество часов обучения, приближенного к реальности		180 часов³
Учебные визиты ⁴		

² Курс должен включать в себя работу в микрогруппах под руководством преподавателя курса в индивидуальной клубной среде участников.

³ Минимальное количество учебных часов вне поля (теория и практика): 140
Минимальное количество учебных часов на поле (практика), включая учебную практику: 220

⁴ Для повышения компетентности участников необходимо предусмотреть индивидуальные или групповые учебные посещения профессиональной среды спорта высоких достижений. Часы учебных визитов являются дополнением к минимальному требованию в 360 учебных часов.

ОЦЕНИВАНИЕ

Формирующее и итоговое оценивание	
Теория. Тренер должен понимать и уметь объяснить следующее:	Практика. Тренер должен показать умение применять следующие принципы:
<ul style="list-style-type: none"> • Тренер профессионального уровня <ul style="list-style-type: none"> » Понимать профессиональную футбольную среду и важность правильного баланса между профессиональной и личной жизнью » Демонстрировать свою собственную футбольную философию на профессиональном уровне (характеристики согласно уровню) » Использовать стили управления и методы тренировки, соответствующие профессиональному уровню » Уметь при необходимости принимать сложные решения ради нужного результата » Сотрудничать с тренерским штабом и многопрофильным персоналом, руководить ими и направлять их » Понимать важность эффективного управления и демонстрировать его высшему руководству (например, владельцу клуба, правлению клуба, техническому директору) » Сотрудничать со СМИ действенным и позитивным образом для всей профессиональной футбольной среды • Игрок и команда <ul style="list-style-type: none"> » Знать характеристики и потребности игроков и команды в профессиональном футболе » Уметь построить успешную команду и развивать правильную командную динамику на профессиональном уровне » Развивать технические/тактические/физические качества профессиональных игроков • Тренировочная среда <ul style="list-style-type: none"> » Планировать, проводить и анализировать тренировки из недельных и месячных программ, исходя из анализа индивидуальных и командных результатов матча » Пользоваться соответствующими современными технологиями для управления процессом тренировок, его анализа и оценки » Понимать преимущества принципов интегрированного и изолированного подходов к физической подготовке » Применять стратегии здорового образа жизни (например, восстановление, питание, увлажнение, сон) » Понимать и применять практики предупреждения травматизма, реабилитации, возобновления упражнений, возвращения к тренировкам, возвращения к игре, стратегии достижения результатов • Матч <ul style="list-style-type: none"> » Готовить игроков и команду к футбольным матчам профессионального уровня (например, составлять план игры, вести командные переговоры) » Эффективно и позитивно выполнять обязанности тренера во время матчей, чтобы игроки и вся команда могли раскрыть свой потенциал » Анализировать результаты отдельных игроков и всей команды на профессиональном уровне 	
<p>Персональный журнал учета тренерской деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять подробный план периодизации на выбранные периоды сезона (например, план подготовки к сезону, план на начало сезона, середину сезона и т. д. в рамках общего плана на весь сезон) • Анализировать и разбирать тренировки и матчи (в том числе игру соперников) на профессиональном уровне за указанный ассоциацией период • Уметь провести самооценку, переосмыслить и должным образом адаптировать дальнейшие планы и тренерскую работу на профессиональном уровне • Уметь последовательно работать с отдельными игроками и командой над всеми аспектами их развития в профессиональной футбольной среде в сотрудничестве с тренерским и техническим штабом 	
<p>Представление дипломной работы на основании персонального плана развития студента</p>	