



# Тренерская конференция УЕФА

Учебный план минимального  
содержания: А-диплом УЕФА

Редакция 2020 г.

---



## ПРОФИЛЬ ТРЕНЕРА

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

### Тренер

- » Работать преимущественно в качестве главного тренера команд высшего любительского уровня и в некоторых случаях выступать членом тренерского штаба на профессиональном уровне.
- » Тесно сотрудничать с тренерским штабом и техническим персоналом
- » Участвовать в разработке и применении технической политики клуба
- » Обеспечивать правильный баланс между футбольной, профессиональной и личной жизнью игроков
- » Работать с игроками из разных культур, разного возраста и с разным опытом
- » Работать с остальными факторами, влияющими на результативность команды: СМИ, родители, агенты игроков, болельщики/поддержка, скауты, спортивная этика и т. д.
- » Отчитываться перед руководством клуба, а именно перед президентом, техническим директором, правлением клуба и т. д.

### Игрок и команда

- » Планировать, реализовывать и поддерживать развитие каждого игрока, учитывая при этом собственные цели игроков и соблюдая техническую политику клуба
- » Вовлекать игроков в учебный процесс, давая им возможность отвечать самим за себя
- » 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
- » Создавать позитивную среду с настроем на победу и стремлением к результатам

### Тренировочная среда

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

### Матч

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

## ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Тренер		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимать роль тренера в футболе высшего любительского уровня</li> <li>Поддерживать позитивный настрой в поведении как на поле, так и за его пределами</li> <li>Создавать позитивную среду с ориентацией на результат, при этом четко понимая потребности отдельных игроков в футболе высшего любительского уровня, а также в их профессиональной и личной жизни</li> <li>Проявлять гибкость и готовность пойти на компромисс на этом уровне результативности</li> <li>Демонстрировать лидерские, управленческие и тренерские качества на высшем любительском уровне</li> <li>Придерживаться соответствующих ценностей, касающихся духа игры, спортивной этики и допинга</li> </ul>	Философия, ценности и взгляды	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Отстаивать футбольные интересы клуба, уважая при этом социальную и личную жизнь игроков</li> <li>Применять разные стили преподавания, обучения и управления (модели тренерской работы)</li> <li>Тренировать команду/игроков в соответствии с их возрастом, опытом и уровнем развития</li> <li>Придерживаться подхода, который направлен, прежде всего, на развитие качеств игроков, при этом не забывая о важности победы</li> <li>Уметь использовать технологии для отслеживания физических нагрузок отдельных игроков и управления ими во время тренировок и матчей</li> </ul>	Методика обучения: искусство тренерской деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Эффективно сотрудничать с тренерским штабом в процессе развития игроков (например, с помощником тренера, тренером вратарей, фитнес-тренером, врачом команды и т. д.)</li> <li>Взаимодействовать с другим персоналом, участвующим в поиске и отборе игроков высшего любительского уровня</li> <li>Сотрудничать с персоналом клуба, представляя клуб в лучшем виде</li> <li>Придерживаться технической политики клуба и активно участвовать в социальном взаимодействии с местными заинтересованными лицами</li> <li>Работать с разными факторами, влияющими на результативность игроков и всей команды (например, правление клуба, семья игроков, СМИ, болельщики и т. д.)</li> </ul>	Сотрудничество	
<p>Раздел курса, посвященный тренеру по развитию, должен содержать не менее 30 часов обучения, приближенного к реальности</p>		

<sup>1</sup> 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"> <li>Понимать характеристики и потребности игроков высшего любительского уровня</li> <li>Устанавливать и постоянно пересматривать цели для отдельных игроков согласно их техническим/тактическим/физическим возможностям и психологическим требованиям в футболе высшего любительского уровня</li> <li>Вовлекать игроков в процесс постановки и постоянного пересмотра целей</li> <li>Понимать особенности молодых игроков и помогать им интегрироваться в команду</li> <li>Использовать различные методы оценки и размышлений, а также техники обратной связи для эффективного наставления игроков в процессе их индивидуального развития</li> <li>Мотивировать и вдохновлять игроков на высшем любительском уровне</li> <li>Учить игроков справляться со стрессами и давлением</li> </ul>	Знание игроков	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Построить успешную команду и развивать правильную командную динамику на высшем любительском уровне путем вовлечения игроков в такие аспекты:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>» Разъяснение различных социальных ролей в группе</li> <li>» Установление стандартов на поле и в раздевалке</li> <li>» Определение целей команды</li> <li>» Мотивация, вдохновение и создание веселой атмосферы</li> <li>» Умение справляться с разочарованиями и конфликтами</li> </ul> </li> </ul>	Построение команды	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать, оценивать и сравнивать практические примеры интегрированного и изолированного подходов в физической подготовке</li> <li>Составлять безопасную и сбалансированную программу физической подготовки с использованием тренировочных нагрузок, практик восстановления и тестов на физическую подготовку на высшем любительском уровне</li> <li>Изучать интеграцию отслеживания нагрузок и управления ими (баланс между нагрузкой, возможностями и восстановлением) в ежедневных и еженедельных тренировках</li> <li>Оценивать внутреннюю и внешнюю физическую нагрузку во время тренировок и матчей, по возможности с использованием показателей, собранных при помощи технологий отслеживания игроков</li> </ul>	Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Поддерживать игроков и помогать им справляться с психологическими требованиями игры</li> <li>Оказывать игрокам поддержку в вопросах, касающихся их результативности в футболе высшего любительского уровня, помогая им:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>» Справляться с давлением и стрессами</li> <li>» Справляться с различными требованиями в футбольной, профессиональной и личной жизни</li> <li>» Тренировать ум</li> </ul> </li> <li>Прививать игрокам установку на развитие с такими ее элементами, как тяга к обучению, целеустремленность, самоотдача, психологическая устойчивость и самоконтроль</li> </ul>	Психологическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать правильную командную этику и настрой на победу через веселое, позитивное поведение, поступки и общение</li> <li>Понимать важность правильного баланса между футбольной, профессиональной и личной жизнью игроков</li> <li>Эффективно работать в команде в различных сложных ситуациях с участием игроков, тренеров и технического штаба</li> <li>Понимать значение социальных сетей их влияние на сплоченность и результативность команды в случае неправильного использования</li> </ul>	Социальное развитие	
Раздел курса, посвященный игроку, должен содержать не менее 30 часов обучения, приближенного к реальности		

Тренировочная среда		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимать технические, тактические и физические требования в отношении развития игроков и улучшения результативности в футболе высшего любительского уровня</li> <li>Регулярно использовать в тренировках практики принятия решений и решения проблем</li> </ul>	Составление и содержание тренировок	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимать принципы индивидуальной и командной периодизации</li> <li>Составлять недельные, месячные и сезонные планы (технические, тактические и физические) с акцентом на развитие отдельных игроков и всей футбольной команды на высшем любительском уровне</li> <li>Планировать, проводить и анализировать тактические тренировки с ориентацией на игру (соперник, давление, интенсивность) в сотрудничестве с техническим штабом</li> <li>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</li> <li>Планировать, проводить и отслеживать индивидуализированные технические, тактические и физические тренировки с адаптацией под уровень и этап развития игроков</li> <li>Пользоваться соответствующими современными технологиями</li> </ul>	Планирование, проведение и анализ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Создавать для игроков высшего любительского уровня стимулирующую и позитивную среду обучения как на поле, так и за его пределами</li> <li>Применять разные стили управления и обучения в соответствии с уровнем и потребностями игроков</li> <li>Тренировать команду/игроков надлежащим образом</li> <li>Постоянно анализировать и переосмысливать тренировочный процесс, чтобы улучшить спортивные результаты отдельных игроков и команды</li> </ul>	Учебная атмосфера	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Обеспечивать благополучие игроков</li> <li>Пропагандировать пользу хороших привычек для здоровья и результативности (например, питания, увлажнения, сна)</li> <li>Понимать принципы реабилитации, возобновления упражнений, возвращения к тренировкам, возвращения к игре и результатам</li> <li>Знать кодекс поведения клуба или организации и действовать в соответствии с ним</li> </ul>	Забота и благополучие	
<p>Раздел курса, посвященный тренировочной среде, должен содержать не менее 30 часов обучения, приближенного к реальности</p>		

Матч		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Читать и анализировать игру на высшем любительском уровне с точки зрения задач игроков и всей команды, в том числе анализировать команды соперников</li> <li>• Знать современные аналитические инструменты и уметь ими пользоваться</li> <li>• Анализировать результаты отдельных игроков относительно их задач и плана развития</li> <li>• Помогать игрокам оценивать собственную игру и адаптировать свое поведение во время игры</li> </ul>	Анализ матча и результатов	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эффективно применять различные формации и стили игры в футболе высшего любительского уровня</li> <li>• Понимать различные позиции в игре и задачи в разных системах игры</li> <li>• Знать и применять современные технические, тактические и физические тенденции в стиле игры</li> </ul>	Стили игры	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.)</li> <li>• Эффективно и позитивно выполнять обязанности тренера во время матчей, чтобы игроки могли раскрыть свой потенциал</li> <li>• Поддерживать стремление игроков к самостоятельности в принятии решений и решении проблем</li> <li>• Оценивать матчи в сотрудничестве с тренерским штабом</li> </ul>	Среда, связанная с матчем	
Раздел курса, посвященный матчу, должен содержать не менее 30 часов обучения, приближенного к реальности		

Управляемый интерактивный контент без учета самообучения		Не менее 140 часов
Учебная практика в клубной среде <sup>2</sup>		Не менее 40 часов
Минимальное количество часов обучения, приближенного к реальности		<b>180 часов<sup>3</sup></b>

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

<sup>3</sup> Минимальное количество учебных часов вне поля (теория и практика): 90  
Минимальное количество учебных часов на поле (практика), включая учебную практику: 90

# 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"> <li>• <b>Тренер</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Понимать футбольную среду высшего любительского уровня и важность правильного баланса между футбольной, профессиональной и личной жизнью</li> <li>» Демонстрировать свою собственную футбольную философию на высшем любительском уровне (характеристики согласно уровню)</li> <li>» Использовать стили управления и методы тренировки, соответствующие высшему любительскому уровню</li> <li>» Сотрудничать с тренерским штабом и техническим персоналом</li> </ul> </li> <li>• <b>Игрок и команда</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Знать характеристики и потребности игроков и команды в футболе высшего любительского уровня</li> <li>» Уметь построить успешную команду и развивать правильную командную динамику на высшем любительском уровне</li> <li>» Развивать технические/тактические/физические способности игроков высшего любительского уровня</li> </ul> </li> <li>• <b>Тренировочная среда</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Планировать, проводить и анализировать тренировки из недельных и месячных программ, ориентируясь на развитие индивидуальной и командной результативности и принимая во внимание базовые тренировочные принципы</li> <li>» Понимать преимущества и принципы интегрированного и изолированного подходов к физической подготовке</li> <li>» Использовать методы пропаганды для популяризации хороших привычек и их пользы для здоровья и результативности (например, восстановление, питание, увлажнение, сон)</li> </ul> </li> <li>• <b>Матч</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Готовить игроков и команду к футбольным матчам высшего любительского уровня (например, составлять план игры, вести командные переговоры)</li> <li>» Эффективно и позитивно выполнять обязанности тренера во время матчей, чтобы игроки и вся команда могли раскрыть свой потенциал</li> <li>» Анализ результатов отдельных игроков и всей команды на высшем любительском уровне</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Персональный журнал учета тренерской деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• Анализировать и пересматривать тренировки и матчи (в том числе игру соперников) на высшем любительском уровне за указанный ассоциацией период</li> <li>• Уметь провести самооценку, переосмыслить и должным образом адаптировать дальнейшие планы и тренерскую работу на высшем любительском уровне</li> <li>• Уметь последовательно работать с отдельными игроками и командой над всеми аспектами их развития в футбольной среде высшего любительского уровня в сотрудничестве с тренерским штабом</li> </ul>	