



Тренерская конференция УЕФА

Учебный план минимального
содержания: С-диплом УЕФА

Редакция 2020 г.



ПРОФИЛЬ ТРЕНЕРА

Обладатель С-лицензии УЕФА должен уметь обеспечить игрокам позитивный развивающий опыт, повышающий их удовольствие, знания и уровень навыков, а также продемонстрировать компетентность в следующих четырех областях:

Тренер массового футбола

- » Создавать возможности играть на уровне массового футбола для участников разного возраста, пола, происхождения и способностей: детей, подростков, взрослых, ветеранов, людей с инвалидностью и других целевых групп среди любителей
- » Прививать желание играть в футбол и оставаться вовлеченным в этот вид спорта на протяжении всей жизни

Среда

- » Поддерживать позитивный мотивационный климат

Игрок

- » Придерживаться целостного подхода к развитию игроков
- » Улучшать базовую технику игроков и повышать их понимание игры
- » Поощрять игроков думать самостоятельно
- » Помогать игрокам ощутить пользу для здоровья от регулярных занятий футболом и улучшения их общей физической формы
- » Прививать игрокам ценности «фэйр-плей» и уважения

Игра

- » Планировать и проводить игры в разных форматах с акцентом на удовольствие и развитие
- » Использовать игру как инструмент, способствующий личному и футбольному развитию игроков

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Тренер массового футбола		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов ¹
<ul style="list-style-type: none"> Понимать роль тренера массового футбола В качестве тренера придерживаться позитивной манеры поведения, например демонстрировать уважение к «фэйр-плей» и окружающим Использовать подход, ориентированный на участников (основанный на потребностях игроков) Демонстрировать тягу к обучению на протяжении всей жизни 	Философия, ценности и взгляды	
<ul style="list-style-type: none"> Знать разные модели тренерской деятельности Применять тренерские навыки в их базовой форме: <ul style="list-style-type: none"> » Управление поведением » Коммуникация: объяснение, позиция тренера, обратная связь, каналы обучения » Демонстрация » Дифференциация: работа с индивидуальными различиями » Организация Понимать важность вмешательств 	Методика обучения: искусство тренерской деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> Демонстрировать компетентность в кратко- и среднесрочном планировании Тщательно планировать тренировки Эффективно проводить тренировки Прибегать к рефлексивной практике после тренировок 	Планирование, проведение и анализ	
<p>Раздел курса, посвященный тренеру массового футбола, должен содержать не менее 10 часов обучения, приближенного к реальности</p>		

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

Среда		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<p>Создавать мотивационный климат с такими элементами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Увлекательность ● Индивидуальные потребности ● Культура обучения: отсутствие страха допустить ошибку, надлежащие задачи, позитивная манера тренерской работы ● Инклюзия и дружба, чувство общности ● Вовлеченность ● Самостоятельность и широкие возможности игроков ● Успешность, личное совершенствование и приложение усилий; процесс важнее результата 	Мотивационный климат	
<p>Создавать правильную структуру тренировок на уровне массового футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Перед тренировками (прибытие, раздевалки) ● Во время тренировок <ul style="list-style-type: none"> » Физическая среда и оснащение » Продолжительность активной работы » Упорядоченность тренировки (порядок на поле = порядок в голове) ● После тренировок (отбытие) 	Организация	
<ul style="list-style-type: none"> ● Обеспечивать благополучие игроков ● Знать принципы защиты детей и соответствующее законодательство² ● Знать основы первой медицинской помощи ● Знать кодекс поведения клуба или организации и действовать соответствующим образом ● Создавать и использовать другие ресурсы (волонтеры, родители) 	Забота и благополучие	
<p>Раздел курса, посвященный среде, должен содержать не менее 10 часов обучения, приближенного к реальности</p>		

² Если вам нужно больше информации о защите детей, смотрите Пакет по защите детей для национальных ассоциаций УЕФА

Игрок		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> Признавать и уважать индивидуальность (личность – прежде всего) Сознавать потребности и желания каждого игрока Знать социальные, психологические, физические и футбольные качества игрока 	Знание игроков	
<ul style="list-style-type: none"> Развивать индивидуальную технику, тактические качества, навыки сотрудничества игроков и т. п. 	Индивидуальные футбольные качества	
<ul style="list-style-type: none"> Помогать игрокам ощутить пользу для здоровья от регулярных занятий футболом Повышать физическую грамотность игроков Развивать базовые двигательные навыки: устойчивость, контроль предметов, локомоцию Улучшать общую физическую форму игроков: скорость, силу, взрывную силу и выносливость Знать ключевые характеристики физического созревания и их влияние на физическую нагрузку 	Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> Понимать важность прививания игрокам установки на развитие с такими ее элементами, как любознательность, обучение, целеустремленность, самоотдача, психологическая устойчивость Развивать у игроков навыки разрешения проблем, принятия решений, обработки информации, а также любознательность и креативность Применять базовые инструменты и методы повышения уверенности и самооценки игроков, а также помогать им в управлении эмоциями Объяснять важность самоконтроля и демонстрировать базовые инструменты и методы 	Психологическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> Понимать роль эмоций и поведения игроков в разном возрасте и на разных этапах развития Применять базовые инструменты для построения отношений, совершенствования командных действий, укрепления взаимодействий и содействия взаимообучению Применять базовые инструменты для развития лидерских качеств игроков 	Социальное развитие	
<p>Раздел курса, посвященный игроку, должен содержать не менее 10 часов обучения, приближенного к реальности</p>		

Игра		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> Понимать и преподавать основные принципы нападения, защиты и переходных фаз Развивать у игроков базовое техническое и тактическое понимание футбола: игровые позиции, чтение игры Обучать базовым принципам управления игрой Развивать самостоятельность игроков: принятие решений, разрешение проблем, сила игры 	Игроки	
<ul style="list-style-type: none"> Понимать ключевые преимущества и принципы основных тренировочных методов <ul style="list-style-type: none"> » Тренировка техники (работа без сопротивления) » Тренировка навыков (многонаправленная работа с сопротивлением) » Тренировка игровой направленности (однонаправленная работа команды) Понимать базовые тренировочные принципы: специализации, прогрессии и т. д 	Тренировочный процесс	
<ul style="list-style-type: none"> Планировать и проводить игры в разных форматах (11 на 11, в усеченных составах, фестивали) Понимать важность игрового времени и его использования в разных игровых форматах Знать и уважать правила и инструкции: правила футбола, клубную политику, регламенты 	Форматы игры	
<ul style="list-style-type: none"> Контролировать манеру поведения в игровой день Должным образом взаимодействовать с волонтерами и родителями в ходе мероприятий команды/клуба 	Среда, связанная с матчем	
Раздел курса, посвященный игре, должен содержать не менее 10 часов обучения, приближенного к реальности		

Управляемый интерактивный контент без учета самообучения	Не менее 50 часов
Учебная практика	Не менее 10 часов
Минимальное количество часов обучения, приближенного к реальности	60 часов³

³ Учебных часов на выполнение теоретических и практических разделов вне поля: не менее 30
 Учебных часов на выполнение практических разделов на поле, включая учебную практику: не менее 30

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 массового футбола<ul style="list-style-type: none">» Преимущества подхода, ориентированного на игрока, а также позитивной манеры поведения тренера» Основные тренерские навыки» Планирование, проведение и анализ● Среда<ul style="list-style-type: none">» Создание стабильной, безопасной и позитивной среды обучения» Организация тренировок и мероприятий● Игрок<ul style="list-style-type: none">» Целостное развитие игрока: техническое, физическое, психологическое и социальное● Игра<ul style="list-style-type: none">» Базовое техническое и тактическое понимание игры» Базовые принципы управления игрой» Ключевые преимущества и принципы основных тренировочных методов	
Персональный журнал учета тренерской деятельности: <ul style="list-style-type: none">● Планирование и проведение безопасных и надлежащих тренировочных мероприятий● Анализ и разбор тренировочных мероприятий	