



# Тренерская конференция УЕФА

Учебный план минимального содержания:  
А-диплом УЕФА в элитном детско-юношеском футболе

Редакция 2020 г.

---



## ПРОФИЛЬ ТРЕНЕРА

Обладатель А-лицензии УЕФА в элитном детско-юношеском футболе должен ясно понимать, как развивать и тренировать будущих профессиональных игроков на пути от элитного юношеского футбола к профессиональному уровню в период их перехода из подросткового во взрослый возраст, а также демонстрировать компетентность в следующих областях:

### Тренер по развитию

- » Работать главным тренером в элитных детско-юношеских командах
- » Работать с игроками элитного детско-юношеского уровня с целью их подготовки к профессиональному футболу
- » Тесно сотрудничать с тренерским штабом и техническим персоналом, включая директора академии
- » Участвовать в клубном плане по развитию талантов
- » Работать с футболистами разного культурного происхождения, возраста и опыта
- » Работать со всеми другими факторами, оказывающими влияние на игру команды: СМИ, родители, агенты игроков, фанаты/болельщики, скауты, спортивная этика и т. д.
- » Понимать и планировать путь развития игроков (особенно в возрастном диапазоне 17-23 лет), когда их возможности для выступлений на уровне первой команды ограничены

### Игрок и команда

- » Готовить талантливых игроков индивидуально и команду в целом к требованиям профессионального футбола в соответствии с клубным планом по развитию талантов
- » Вовлекать игроков в процесс обучения и позволять им брать ответственность на себя
- » Руководить всеми аспектами игры команды
- » Формировать психологию победителей и культуру высоких спортивных достижений

### Тренировочная среда

- » Сосредоточиться на индивидуальных и командных тренировках и совершенствовать их
- » Понимать все аспекты тренировок, направленных на достижение высоких результатов
- » Работать с отдельными игроками и командой в целом, а также понимать, как построение тренировок влияет на спортивные результаты
- » Составлять ориентированные на игру тренировки (соперник, давление, интенсивность)
- » Готовить, проводить и анализировать тренировки в соответствии с тренерской философией клуба

### Матч

- » Готовить команду и руководить ею во время матчей на элитном детско-юношеском уровне
- » Использовать игру для развития каждого игрока и команды в целом, а также для формирования психологии победителей
- » Готовить план на матч в соответствии с игровой философией клуба и с учетом особенностей команды соперников
- » Анализировать матчи как инструмент оценивания и обучения отдельных игроков и команды в целом

## ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Тренер по развитию		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимать роль тренера по развитию в элитном детско-юношеском футболе</li> <li>Сохранять позитивный настрой во всех аспектах своего поведения как на поле, так и за его пределами</li> <li>Создавать позитивную среду обучения и четко понимать, как добиться качественного выступления отдельных игроков и команды на высоком уровне</li> <li>Показывать лидерские способности, навыки управления и качественную тренерскую работу на элитном детско-юношеском уровне</li> </ul>	Философия, ценности и взгляды	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Реализовывать видение клуба в отношении футбола, процесса обучения футболу и развития игроков на элитном детско-юношеском уровне</li> <li>Применять разные стили преподавания и обучения (модели тренерской работы)</li> <li>Тренировать команду/игроков с учетом их возраста и этапов развития на пути к взрослости</li> <li>Придерживаться подхода, который направлен на развитие и достижение высоких результатов, включая осознание важности победы</li> </ul>	Методика обучения: искусство тренерской деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Эффективно сотрудничать с тренерским штабом и (многопрофильным) техническим персоналом в процессе развития игроков</li> <li>Придерживаться и заниматься реализацией клубного плана по развитию талантов и политики подбора кадров</li> <li>Взаимодействовать с людьми, которые оказывают влияние на долгосрочное развитие игроков (родители, агенты и т. п.)</li> </ul>	Сотрудничество	
Раздел курса, посвященный тренеру по развитию, должен содержать не менее 20 часов обучения, приближенного к реальности		

<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 талантливого игрока, чтобы соответствовать требованиям современного профессионального футбола</li> <li>Ставить и постоянно пересматривать цели для отдельных игроков и команды в соответствии с техническими/тактическими/физическими способностями и биологическим, календарным и тренировочным возрастом, а также психологическими требованиями при подготовке к профессиональному футболу</li> <li>Использовать разные методы оценивания, чтобы эффективно направлять игроков в процессе их индивидуального развития</li> <li>Обеспечивать игрокам путь и возможность выступать на таком уровне, на котором они будут подвергаться серьезным испытаниям (например, посредством перевода игроков в более старшую возрастную категорию)</li> </ul>	Знание игроков	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Строить успешную команду и развивать правильные взаимоотношения в команде на элитном детско-юношеском уровне, а также вовлекать игроков в следующие аспекты:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Знать и прояснять разные социальные роли в рамках группы</li> <li>Задавать стандарты на поле и в раздевалке</li> <li>Определять цели команды</li> <li>Мотивировать и воодушевлять других</li> <li>Помогать справляться с разочарованиями и улаживать конфликты</li> </ul> </li> </ul>	Построение команды	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать все физические аспекты на основе уровней игроков</li> <li>Применять тренировочные нагрузки, процедуры восстановления и тестирование физической готовности, чтобы составить безопасную и сбалансированную программу физподготовки</li> <li>Понимать специфику физической подготовки элитных игроков</li> <li>Изучать интеграцию контроля и управления нагрузкой, разминок и подготовительных упражнений в повседневный тренировочный процесс</li> <li>Понимать принципы восстановления, возвращения к упражнениям, возвращения к тренировкам, возвращения к игре и выступлениям</li> </ul>	Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Помогать игрокам справляться с трудностями, связанными с подростковой жизнью</li> <li>Помогать игрокам в отношении следующих аспектов, связанных с их будущей профессиональной футбольной карьерой:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Как справляться с давлением и стрессом</li> <li>Как преодолевать жизненные трудности</li> <li>Как реагировать на нехватку игрового времени</li> <li>Как реагировать на успех</li> <li>Как применять техники релаксации и т. п.</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 психологию победителей через позитивное поведение, поступки и общение</li> <li>Эффективно строить общение в различных сложных ситуациях внутри команды, в которые вовлечены разные игроки или игроки и тренерский/технический персонал</li> <li>Понимать специфику СМИ и работы с ними в профессиональном футболе</li> <li>Понимать последствия использования социальных сетей и их возможное влияние на отдельных игроков и команду</li> </ul>	Социальное развитие	
Раздел курса, посвященный игроку, должен содержать не менее 20 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 для развития игроков и улучшения спортивных результатов на высоком уровне</li> <li>Постоянно внедрять в тренировки аспекты принятия решений и разрешения проблем</li> </ul>	Построение и содержание тренировки	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимать принципы индивидуальной и командной периодизации</li> <li>Составлять сезонные, месячные и недельные планы тренировок, сосредоточенные на развитии отдельных игроков в среде высоких спортивных достижений, как часть долгосрочного развития игроков</li> <li>Планировать, проводить и анализировать интегрированные тренировки по физподготовке с учетом конкретной задачи занятия относительно физподготовки, ожидаемой физической нагрузки, соответствующего содержания, упражнений и методических шагов</li> <li>Планировать, проводить и контролировать индивидуализированные программы тренировок в тренажерном зале и на поле, направленные на развитие силы и физической подготовленности и адаптированные в соответствии с уровнем игроков и этапом их развития</li> </ul>	Планирование, проведение и анализ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Создавать позитивную учебную среду, направленную на достижение высоких спортивных результатов как на поле, так и за его пределами (например, видеоанализ и тактические командные тренировки)</li> <li>Использовать разные стили управления и обучения, которые соответствуют возрасту и способностям игроков, а также контексту ситуации (например, тренировки, тренерские установки, обсуждения до и после матча и т. п.)</li> <li>Тренировать команду/игроков на занятиях в должной манере</li> <li>Постоянно анализировать и переосмысливать тренировочный процесс, чтобы улучшить выступления отдельных игроков и всей команды на высоком уровне</li> </ul>	Учебная атмосфера	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Обеспечивать благополучие игроков</li> <li>Применять методы, способствующие улучшению здоровья и спортивных показателей через такие привычки здорового образа жизни, как правильное питание, поддержание водного баланса, сон и т. д.</li> <li>Применять стратегии восстановления</li> <li>Знать принципы защиты детей и соответствующее законодательство<sup>2</sup></li> <li>Знать кодекс поведения клуба или организации и действовать соответствующим образом</li> </ul>	Забота и благополучие	
<p>Раздел курса, посвященный тренировочной среде, должен содержать не менее 20 часов обучения, приближенного к реальности</p>		

<sup>2</sup> Больше информации о защите детей, см. Пакет по защите детей для национальных ассоциаций УЕФА.

Матч		
Компетенции	Модули	Количество учебных часов
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Читать и анализировать игру на элитном детско-юношеском уровне с учетом задач команды и игроков, включая анализ команды соперников</li> <li>• Анализировать индивидуальные выступления игроков во взаимосвязи с их учебным прогрессом</li> <li>• Помогать футболистам оценивать собственную игру и вырабатывать навыки самоконтроля</li> </ul>	Анализ матчей и выступлений	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эффективно применять различные игровые схемы и стили в среде высоких спортивных достижений</li> <li>• Понимать особенности позиций игроков и их задачи в рамках разных систем игры</li> <li>• Эффективно использовать во время матчей на уровне элитного футбола последние тенденции в сфере технической, тактической и физической подготовки</li> </ul>	Игровые стили	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Готовить отдельных игроков и всю команду к матчам на высоком уровне в сотрудничестве с техническим штабом (например, выбор состава, планы на игру, тренерские установки и т. п.)</li> <li>• Управлять командой во время матчей в эффективной и позитивной манере, стараясь раскрыть весь потенциал игроков</li> <li>• Поощрять самостоятельность игроков в принятии решений и разрешении проблем</li> </ul>	Среда, связанная с матчем	
Раздел курса, посвященный матчу, должен содержать не менее 20 часов обучения, приближенного к реальности		

Управляемый интерактивный контент без учета самообучения		Не менее 95 часов
Учебная практика		Не менее 25 часов
Минимальное количество часов обучения, приближенного к реальности		<b>120<sup>3</sup> часов</b>
Учебные визиты <sup>4</sup>		

<sup>3</sup> Учебных часов на выполнение теоретических и практических разделов вне поля: не менее 60  
Учебных часов на выполнение практических разделов на поле, включая учебную практику: не менее 60

<sup>4</sup> Рекомендуются учебные визиты в среде элитного детско-юношеского футбола, например в юношеские академии (зарубежных) профессиональных клубов и на матчи чемпионатов Европы U-17, WU-17, U-19, WU-19 или Юношеской лиги УЕФА.  
Часы учебного визита идут в дополнение к минимальному требованию в 120 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"> <li>• <b>Тренер по развитию</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Демонстрация собственной футбольной философии на элитном детско-юношеском уровне: обучение с учетом возраста, возрастозависимые характеристики</li> <li>» Применение надлежащих стилей управления и тренерской методики в отношении конкретных подростковых возрастных групп</li> <li>» Сотрудничество с тренерским штабом и другим техническим персоналом</li> </ul> </li> <li>• <b>Игрок и команда</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Понимание характеристик талантливого игрока, который соответствует требованиям современного профессионального футбола</li> <li>» Построение успешной команды и развитие правильных взаимоотношений в команде на элитном детско-юношеском уровне</li> <li>» Понимание специфики физической подготовки молодых игроков</li> </ul> </li> <li>• <b>Тренировочная среда</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Планирование, проведение и анализ тренировок на основе недельного плана в рамках учебной атмосферы</li> <li>» Применение методов, способствующих улучшению здоровья и спортивных показателей через привычки здорового образа жизни, такие как правильное питание, поддержание водного баланса, сон и т. д.</li> </ul> </li> <li>• <b>Матч</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Подготовка команды к матчу</li> <li>» Управление командой во время матчей в эффективной и позитивной манере, помогающей игрокам раскрыть весь потенциал</li> <li>» Анализ выступлений как отдельных игроков, так и команды на элитном детско-юношеском уровне</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Персональный журнал учета тренерской деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка подробного плана периодизации отдельных частей сезона (например, предсезонный этап, начало сезона, середина сезона и т. п.) для команды элитного детско-юношеского уровня в рамках общего плана подготовки на сезон</li> <li>• Анализ и разбор тренировок и матчей на элитном детско-юношеском уровне</li> <li>• Самооценивание, рефлексия и умение адаптировать будущие действия в отношении планирования и тренировочного процесса на элитном детско-юношеском уровне</li> <li>• Умение последовательно работать с игроками по всем аспектам их индивидуального развития в среде высоких спортивных достижений</li> </ul>	