

**УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФУТБОЛУ**



**УКРАЇНСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ  
ФУТБОЛУ**

---

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
С-ДИПЛОМ УАФ**

**Київ 2025**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Програма С-диплом УАФ.....	8
Рекомендації щодо проведення занять у мікрогрупі.....	22
Додатки.....	26

## ВСТУП

Сучасний футбол вимагає побудови раціональної системи та «піраміди» підготовки кваліфікованих кадрів на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного. Без кваліфікованої підготовки тренерів дитячо-юнацького та аматорського рівнів неможливо побудувати ефективну систему підготовки кваліфікованих футболістів. Крім того, сучасні тенденції та аналіз організації навчання тренерів у провідних європейських країнах, свідчить про диференціацію навчання тренерів національного рівня та введення у програму декількох рівнів тренерських ліцензій, які дозволяють більш ефективно проводити відбір та підготовку тренерів, підвищуючи якість навчальних процесів та як наслідок підвищення професійних якостей тренерів сектору дитячо-юнацького футболу.

Програма розроблена у відповідності до вимог та рекомендацій Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, програми «UEFA GROW» та «UEFA GRASSROOTS», рекомендацій отриманих за програмою «UEFA Study Group Scheme», «UEFA Share» та «Minimum content of UEFA Grassroots C diploma course» та спрямована на вирішення основних завдань, пов'язаних з високоякісною підготовкою тренерів дитячо-юнацького, масового та аматорського футболу.

### **Мета програми «С»-диплом УАФ:**

1. Зміна ментальності тренерського складу щодо навчальних програм. Навчання – постійний безперервний процес удосконалення, який є свідомим вибором самого слухача.
2. Урахування сучасних тенденцій у тренерській діяльності дитячо-юнацьких тренерів, їх розвиток та удосконалення.
3. Впровадження нової концепції навчальних програм від УАФ з філософією направленою на розвиток футбольного мислення та сприйняття юних футболістів. Саме футбол з урахуванням вікових особливостей (анатомо-фізіологічні, психологічні тощо), з перших навчальних етапів розвитку гравця є основою зміни філософії у тренерській діяльності.

4. Забезпечення високого рівня навчальних програм завдяки залученню професійних експертів до теоретичної та практичної підготовки юних футболістів.

5. Забезпечення кваліфікованої підготовки тренерів, які працюють з групами попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, відповідно до вимог УЄФА та УАФ для тренерів масового, дитячо-юнацького та аматорського футболу з чітким розумінням загальної філософії навчальних програм від УАФ.

6. Підвищення рівня знань, умінь та кваліфікації, у різних сферах футболу, а особливо для юних футболістів сектору дитячо-юнацького футболу та тренерів, які працюють з аматорськими командами.

7. Підвищення рівня комунікаційних здібностей та пошук нових підходів в роботі тренера з урахуванням сучасних тенденцій.

### **Філософія курсу**

1. Створення передумов для впровадження сучасної філософії футболу у навчальних програмах від УАФ.

2. Розробка, постійне удосконалення та обговорення із слухачами методології навчально-тренувальної роботи з урахуванням сучасної філософії футболу.

3. Створення середовища для навчання, яке сприятиме розвитку необхідних тренерських компетенцій та навичок і підвищить ефективність роботи з юними футболістами на етапі ознайомлення та навчання основам тактики, техніки та філософії сучасного футболу тощо.

4. Засвоєння тренером основних принципів та підходів щодо поглибленого розуміння техніки, групової та командної тактики, вміння аналізувати особливості окремих прийомів, доцільності їх використання в практичній (ігровій) діяльності, логічної побудови процесу навчання, забезпечення якісного психологічного мікроклімату під час навчально-тренувальних занять та корегування помилок футболістів.

5. Навчання основам футболу, техніці, груповій та командній тактиці слід здійснювати у відповідності до вимог сучасного футболу, в умовах максимально наближених до ігрових.

6. Навчання тренерів основам психології з метою формування вмінь та навичок створення безпечного навчального процесу під час практичної підготовки юних футболістів.

7. Виховання гармонійної особистості юних футболістів. Патріотичне виховання, успішність у загально-освітніх процесах, вихованість та повага.

8. Фізична підготовка з акцентом на формування здорового організму, його укріплення та профілактика травм.

### **Стандарти курсу**

Наступні стандарти покликані забезпечити відповідність курсу необхідним умовам:

1. Відповідність курсу потребам тренерів, які працюють з футболістами-початківцями, а саме групами попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки та аматорськими командами.

2. Максимальна кількість учасників кожної групи – 24 особи. Завдання і вправи для учасників курсів складені відповідно до Статті 8 Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, тобто відносяться до «Навчання в умовах, наближених до реальності».

**Основні принципи, яких мають дотримуватись організатори курсів на місцях їх проведення:**

1. Створення атмосфери зацікавленості слухачів до сприйняття теоретичного та практичного матеріалу.

2. Відповідальність всіх учасників навчального процесу.

3. Відкритість та прозорість щодо формування навчального матеріалу, його аналізу та дотримання основної філософії навчання УАФ.

4. Однакові стандарти до всіх слухачів курсу щодо вимог курсу, виконання завдань курсу та об'єктивності оцінювання завдань виконаних слухачами.

5. Забезпечення належного контролю та аналізу завдань за програмою курсу, які виконують слухачі курсу та наявність зворотного зв'язку зі слухачем.

Основними завданнями програми є формування у тренерів:

1. Знань з питань теорії і практики футболу, основ футболу, техніки та тактики гри. Знань основ, принципів та методики ознайомлення, підготовки та навчання футболістів основам футболу.

2. Знань у напрямках суміжних розвитку дитячо-юнацького футболу, а саме: питань загальної гігієни та гігієни одягу футболістів до, під час та після навчально – тренувального та змагального процесів; основи раціонального харчування дітей та підлітків – футболістів; правила поведінки тренерів, безпосередньо самих футболістів та їх батьків до, під час та після навчально-тренувального та змагального процесів. Вміння контролювати емоції у всіх трьох вище зазначених категоріях учасників футбольного процесу.

3. Знань щодо питань захисту прав дітей та забезпечення безпечного середовища під час організації навчально-тренувального та змагального процесів.

4. Уміння застосовувати отримані знання в практичній діяльності.

5. Знань та умінь організації навчально-тренувального процесу у футболі, розуміння принципів та методів навчання з урахуванням особистісних якостей кожного футболіста та основної філософії навчальних програм УАФ у секторі дитячо-юнацького футболу, направлених на впровадження основ футболу.

6. Уміння аналізувати та вносити корективи у підготовку футболістів, на стадії ознайомлення з основами футболу, технікою та базовою тактикою гри, використовуючи при цьому сучасні форми та методи.

7. Здатності формувати у футболістів уміння приймати оптимальні рішення в різних ігрових ситуаціях та застосовувати теоретичні та практичні навички отримані під час тренувань.

8. Знань принципів системи мотивації юних футболістів під час тренувань, з урахуванням їх особистісного розвитку та сторонніх факторів, які мають негативний вплив на юних футболістів, безпосередньо у групах загальної базової та спеціалізованої базової підготовки.

9. Знань морфо-функціональних та психологічних особливостей юних футболістів груп етапу загальної базової та спеціалізованої базової підготовки (пубертатний період) та умінь використовувати їх у практичній діяльності.

10. Вміння створювати сприятливі умови для розвитку юних футболістів за рахунок комунікаційних здібностей у групах етапу загальної базової та спеціальної базової підготовки із врахуванням основ футболу та сучасних трендів підготовки.

11. Вміння тренера планувати, організовувати навчально-тренувальний процес з використанням сучасних технологій, методик та тенденцій розвитку юних футболістів.

## ПРОГРАМА С–ДИПЛОМ УАФ

### ПРОФІЛЬ ТРЕНЕРА

Володар С-ліцензії УАФ повинен вміти забезпечити футболістам позитивний досвід, що розвиває та підвищує їх задоволення, знання і рівень навичок, а також вміння демонструвати компетентність в наступних чотирьох сферах:

#### **Тренер масового футболу**

- Створювати можливості грати на рівні масового футболу для учасників різного віку, статі, походження і здібностей: дітей, підлітків, дорослих, ветеранів, людей з інвалідністю та інших цільових груп серед аматорів;
- Формувати бажання грати в футбол і залишатися залученим в цей вид спорту протягом усього життя;
- Забезпечувати дотримання загальної дисципліни для всіх учасників навчально-тренувального та змагального процесів, а саме: власної поведінки, поведінки футболістів та їх батьків;
- Володіти базовими знаннями англійської мови, яке дозволить отримувати сучасні знання щодо методики підготовки футболістів та використовувати їх під час навчально-тренувального процесу;
- Створювати умови для розвитку футбольного мислення та сприйняття юних футболістів, шляхом використання методів та засобів навчально-тренувальної роботи направлених на розвиток когнітивних здібностей, вправи на увагу, оперативне сканування ігрового простору, переключення та швидкого реагування на зміну ігрової ситуації.

#### **Середовище навчання**

- Забезпечити безпечне середовище під час навчально-тренувального процесу;
- Підтримувати позитивний мотиваційний клімат;
- Створювати та підтримувати середовище для якісного навчання за рахунок відповідної дисципліни під час навчально-тренувального заняття.

## **Футболіст**

- Дотримуватися цілісного підходу до розвитку футболістів;
- Покращувати базову техніку футболістів і підвищувати їх розуміння гри;
- Заохочувати футболістів думати самостійно;
- Прищеплювати та заохочувати у футболістів розвиток креативності та індивідуальності у навчально-тренувальному процесі;
- Допомогати футболістам відчувати користь для здоров'я від регулярних занять футболом і поліпшення їх загальної фізичної форми;
- Прищеплювати футболістам цінності чесної гри та поваги, вимог дисципліни, та відповідальності;
- Формувати у футболістів соціальні принципи відповідальної поведінки не тільки під час занять футболом в команді, а й поза ними.

## **Гра**

- Планувати і проводити ігри в різних форматах з урахуванням вікових показників з акцентом на задоволення і розвиток;
- Розвиток індивідуальності та психічних якостей юних футболістів;
- Використовувати гру як інструмент, що сприяє особистому та футбольному розвитку футболістів.

## МЕТА НАВЧАННЯ

<b>Тренер масового футболу</b>			
<b>Компетенція</b>	<b>Модулі</b>	<b>Кількість навчальних годин</b>	
		<b>Теорія</b>	<b>Практика</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розуміти роль тренера масового футболу;</li> <li>- В якості тренера дотримуватися позитивної манери поведінки, демонструвати приклади соціальної дисципліни, повагу до чесної гри та оточуючих;</li> <li>- Використовувати підхід, орієнтований на учасників (пристосоване до потреб гравців);</li> <li>- Демонструвати тягу до навчання протягом усього життя;</li> <li>- Розвиток сприйняття, мислення та креативності футболістів.</li> </ul>	Філософія, цінності та погляди	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знати різні моделі тренерської діяльності;</li> <li>- Застосовувати тренерські навички в їх базовій формі:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Управління поведінкою;</li> <li>• Комунікація: пояснення, позиція тренера, зворотний зв'язок, канали навчання;</li> <li>• Демонстрація;</li> <li>• Диференціація: робота з індивідуальними відмінностями;                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знання основ методики оперативного медичного контролю: до, під час та після відповідних навантажень.</li> <li>• Організація.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Удосконалення системи навчання юних футболістів направлено на розвиток футбольного сприйняття та мислення та креативності;</li> <li>- Розуміти важливість позитивного втручання в навчально-тренувальний процес у форматі дотримання навчальної методології.</li> </ul>	Методика навчання: мистецтво тренерської діяльності	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонструвати компетентність в коротко- та середньостроковому плануванні;</li> <li>- Ретельно планувати тренування, з підготовкою відповідних документів оперативного планування;</li> <li>- Ефективно проводити тренування;</li> <li>- Вміти аналізувати та проводити контроль після тренувань;</li> <li>- Створити структуру аналізу системи навчання юних футболістів.</li> </ul>	Планування, проведення та аналіз	2	2

<b>Середовище навчання</b>			
<p>Створювати мотиваційний клімат з такими елементами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Безпека навчального середовища;</li> <li>- Створення середовища для розвитку футбольного сприйняття, мислення та креативності футболіста;</li> <li>- Робоча дисципліна;</li> <li>- Відповідальність;</li> <li>- Захопливість;</li> <li>- Індивідуальні потреби;</li> <li>- Культура навчання: відсутність страху допустити помилку. Помилка – ключовий фактор системи навчання;</li> <li>- належні завдання, позитивна манера тренерської роботи;</li> <li>- Інклюзія і дружба, почуття спільності. Командні цінності, взаєморозуміння підтримка та позитивна психологічна атмосфера;</li> <li>- Залученість;</li> <li>- Самостійність і широкі можливості гравців. Створення умов для прояву індивідуальності кожного з гравців;</li> <li>- Успішність, особисте вдосконалення і докладання власних зусиль, процес важливіший за результат.</li> </ul>	Мотиваційний клімат	2	2
<p>Створювати правильну структуру тренувань на рівні масового футболу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Перед тренуваннями</b> (прибуття, роздягальні);</li> <li>- Установка на тренування, пояснення завдань та цілей тренування;</li> <li>- <b>Під час тренувань:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Фізичне середовище і оснащення;</li> <li>Тривалість активної роботи;</li> <li>Упорядкованість тренування. Порядок в голові = порядок на полі.</li> </ul> </li> <li>- Відновлення та зниження травматизму;</li> <li>- Втілити в навчально- тренувальний процес аналіз ігрової, тренувальної діяльності у вигляді розбору та теоретичних занять з футболістами.</li> <li>- <b>Після тренувань (відбуття).</b></li> </ul>	Організація	4	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забезпечувати благополуччя гравців;</li> <li>- Знати принципи захисту дітей і відповідне законодавство;</li> <li>- Знати основи першої медичної допомоги;</li> </ul>	Турбота та благополуччя	4	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знати кодекс поведінки клубу або організації і діяти відповідним чином;</li> <li>- Створювати і використовувати інші ресурси (волонтери, батьки);</li> <li>- Комунікація тренер-гравець-батьки;</li> <li>- Встановлення правил поведінки батьків та вимоги до правил комунікації з батьками.</li> </ul>			
<b>Футболіст</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виховання гармонійної особистості юних футболістів. Патріотичне виховання, успішність у загально-освітніх процесах, вихованість та повага.</li> <li>- Визнавати і поважати індивідуальність (особистість - насамперед);</li> <li>- Усвідомлювати потреби і бажання кожного футболіста;</li> <li>- Акцентувати увагу на розвиток інтелекту та креативності футболістів;</li> <li>- Знати соціальні, психологічні, фізичні та футбольні якості футболіста;</li> <li>- Футболіст у команді, взаємодія та комунікація, референтна група, колектив, конфлікти та їх вирішення. Дисципліна та відповідальність кожного учасника навчально тренувального процесу.</li> </ul>	Знання гравця	4	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвивати ігровий інтелект гравців, індивідуальну техніку, тактичні якості, навички співпраці гравців та ін.</li> </ul>	Індивідуальні футбольні якості	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Допомогати футболістам відчувати користь для здоров'я від регулярних занять футболом;</li> <li>- Підвищувати фізичну грамотність гравців;</li> <li>- Розвивати базові рухові навички: стійкість, контроль предметів, локомоцію;</li> <li>- Покращувати загальну фізичну форму гравців: швидкість, силу, вибухову силу і витривалість;</li> <li>- Знати ключові характеристики фізичного дозрівання та вплив фізичних навантажень на організм у цьому віці.</li> <li>- Фізична підготовка з акцентом на формування здорового організму, укріплення організму та профілактика травм.</li> </ul>	Фізичний розвиток	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знати ключові особливості фізичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації (дітей, юнаків та дорослих);</li> <li>- Розуміти важливість футболістами установки на розвиток з такими її елементами, як допитливість, психологічний розвиток, навчання, цілеспрямованість, самовіддача, психологічна стійкість;</li> </ul>	Психологічний розвиток	4	4

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвивати у футболістів навички вирішення проблем, прийняття рішень, обробки інформації, а також допитливість і креативність;</li> <li>- Застосовувати базові інструменти та методи підвищення впевненості і самооцінки футболістів, а також допомагати їм в управлінні емоціями;</li> <li>- Пояснювати важливість самоконтролю і демонструвати базові інструменти та методи.</li> <li>- Пояснювати важливість питань загальної гігієни та гігієни одягу футболістів до під час та після навчально-тренувального та змагального процесів; основ раціонального харчування дітей та підлітків – футболістів.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розуміти роль емоцій і поведінки футболістів у різному віці та різних етапах розвитку;</li> <li>- Застосовувати базові інструменти для побудови відносин, вдосконалення командних дій, зміцнення взаємодій;</li> <li>- Застосовувати базові інструменти для розвитку лідерських якостей футболістів.</li> </ul>	Соціальний розвиток	2	2
<b>Гра</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчати дітей основам футболу та розвиток основних психічних якостей футболістів;</li> <li>- Розуміти і викладати основні принципи нападу, захисту і перехідних фаз;</li> <li>- Розвивати у футболістів базове технічне і тактичне розуміння футболу: ігрові позиції, читання гри;</li> <li>- Навчати базовим принципам управління грою;</li> <li>- Розвивати самостійність футболістів: прийняття рішень, вирішення проблем, сила гри.</li> </ul>	Гравці	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розуміти ключові переваги і принципи основних тренувальних методів: Тренування техніки (робота без опору); Тренування навичок (у багатьох напрямках робота з опором); Тренування ігрової спрямованості;</li> <li>- Розуміти базові тренувальні принципи: спеціалізації, прогресії та ін.</li> </ul>	Тренувальний процес	2	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Особливості планування та організації технічної та тактичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації (діти, юнаки, дорослі);</li> <li>- Створювати умови для розвитку індивідуальності футболістів без прив'язки до ігрових позицій на полі.</li> </ul>		2	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планувати і проводити ігри в різних форматах (11 на 11, в усічених складах, фестивалі), з урахуванням відповідних рекомендацій від УАФ;</li> <li>- Розуміти важливість ігрового часу і його використання в різних ігрових форматах;</li> <li>- Знати і поважати правила та інструкції: правила футболу, клубну політику, регламенти.</li> </ul>	Формати гри	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контролювати манеру поведінки в ігровій день;</li> <li>- Належним чином взаємодіяти з волонтерами та батьками в ході заходів команди/клубу;</li> <li>- Контролювати соціальну поведінку: до, під час та після матчу.</li> </ul>	Середовище, яке пов'язане з матчем	2	2

## Оцінювання

<b>Формуюче і підсумкове оцінювання</b>	
<b>Теорія: Тренер повинен розуміти і вміти пояснити наступне:</b>	<b>Практика: Тренер повинен показати вміння застосовувати такі принципи:</b>
<p><b>1. Тренер масового футболу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні аспекти сучасного футболу, знання фізіологічних особливостей дітей, які забезпечують сприйняття та розуміння цих аспектів;</li> <li>• Переваги підходу, орієнтованого на гравця, а також позитивної манери поведінки тренера;</li> <li>• Основні тренерські навички;</li> <li>• Планування та проведення навчально-тренувального заняття та його аналіз.</li> </ul> <p><b>2. Середовище:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Створення стабільної, безпечної і позитивного середовища навчання;</li> <li>• Організація тренувань і заходів</li> </ul> <p><b>3. Футболіст:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цілісний розвиток футболіста: технічна, фізична, психологічна та соціальна складова.</li> </ul> <p><b>4. Гра:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Базове сприйняття, інтелект футболістів, технічне і тактичне розуміння гри;</li> <li>• Базові принципи управління грою;</li> <li>• Ключові переваги і принципи основних тренувальних методів.</li> </ul>	
<p><b>Персональний журнал обліку тренерської діяльності:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планування і проведення безпечних і належних тренувальних заходів;</li> <li>• Аналіз і розбір тренувальних заходів.</li> </ul>	

**Оцінка знань і практичних умінь:**

<b>ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ</b>
1.Оперативний зворотній зв'язок індивідуального характеру від кожного слухача курсу за наданими темами у форматі селфі-відео. Мінімум 5 – хв. За кожною темою програмного матеріалу.
<b>АКТИВНОСТІ ЗА ПІДСУМКАМИ РОБОТИ НА КУРСІ</b>
1.Підсумкова навчальна практика. Захист журналу тренерської практики.
2.Проведення повного тренування з дітьми відповідних вікових категорій, на якому тренер має вирішити одну поставлену задачу – ознайомити або навчити. Тривалість не менше 45 хвилин
3. Розбір особливостей практичного тренування кожним членом мікрогрупи, я якій знаходиться тренер-практикант.
4. Допуск до іспитів.
5. Підсумковий іспит

**Кількість навчальних годин та оцінювання**

<b>Диплом УАФ «С»: 118 навчальних годин + оцінювання (8 годин)</b>				
Загальний обсяг навчальних годин	Теоретичні блоки	Практичні блоки	Робота у мікрогрупах	Оцінювання (теорія та практика)
126 годин	62 години	46 годин	10 годин	8 годин

### Структура системи навчання

<b>Асоціація</b>	Українська асоціація футболу	
<b>Назва курсу</b>	С - Диплом УАФ	
<b>Тестування</b>	Так <input checked="" type="checkbox"/>	Ні <input type="checkbox"/>
<b>Кількість учасників</b>	15-24	
<b>Тривалість курсу</b>	Мінімум 4 місяці	

**Навчальна робота** здійснюється у формі лекцій, методичних, практичних занять, навчальної та тренерської практики, самостійної роботи, в офлайн форматі, за виключеннями тих, до яких залучені відповідальні представники УАФ.

На **лекціях** до слухачів доводиться основний теоретичний матеріал відповідно до розділів програми. Лекції можуть проводитись у форматі онлайн (для спікерів) з запрошенням кваліфікованих спеціалістів, але не більше ніж 15% від загальної кількості теоретичних занять. При організації онлайн лекцій необхідно забезпечити відповідний рівень проведення лекцій з використанням сучасного обладнання – швидкісний інтернет, проектор, екран, конференц-система для лектора та для слухачів тощо.

На **методичних заняттях** конкретизуються теоретичні матеріали лекційного курсу. Поглиблюються знання слухачів курсу у форматі інтерактивної роботи в мікрогрупах та обміну досвідом.

**Практичні заняття.** На цих заняттях тренерам пропонуються сучасні засоби і методи комунікації, навчання і тренування футболістів. Основною формою проведення практичних занять є робота в мікрогрупах.

**Навчальна практика** передбачає проведення тренерами навчально-тренувальних залікових занять (теоретичних і практичних).

Дата	Днів	Опис	Місце проведення
<b>НАВЧАЛЬНИЙ БЛОК 1 (3 дні)</b>			
	<b>3 дні</b>	<b>Теорія та практика</b>	
		<p><b>Тематика занять:</b></p> <p>1.Філософія навчального курсу за програмою «С» - ліцензії УАФ. Вимоги та рекомендації для слухачів. Основні принципи курсу – 2 (2 – теорія).</p> <p>1. Теорія футболу. Розуміння ролі тренера масового футболу - 4 (2-Теорія, 2-практика).</p> <p>2. Знання різних моделей та інструментів коучингу та застосування тренерських навичок у їх основній формі - 4 (2-Т, 2- практика).</p> <p>3. Характеристика етапу попередньої базової підготовки. Основні вимоги до організації навчально-тренувального процесу юних футболістів у цей період. Основи морфо-фізіологічного розвитку. Психологічні особливості юних футболістів. – 4 (2 -Т, 2 – практика)</p> <p>4. Створення правильної структури фізичної підготовки з урахуванням сенситивних періодів розвитку футболістів та використання обладнання - 4 (2- Т, 2-практика).</p> <p>5. Англійська мова у футболі – 2 (2-Т).</p> <p>6.Виховання гармонійної особистості юних футболістів. Патріотичне виховання, успішність у загально-освітніх процесах, вихованість та повага – 2 (2-Т).</p>	
<b>Разом</b>		<b>22 годин (14 - Лекції, 8 - Практика)</b>	
<b>НАВЧАЛЬНИЙ БЛОК 2 ( 3 дні )</b>			
		<p><b>Тематика занять:</b></p> <p>1. Планування навчально-тренувальної роботи. Демонстрація компетентності у коротко- та середньостроковому плануванні, аналіз та контроль планування. План- конспект, мікро, мезо та макроцикли – 4 (2- Т, 2-практика).</p> <p>2. Перша медична допомога, гігієнічні вимоги, забезпечування благополуччя футболістів, догляд та добробут, охорона дітей – 2 (1- Теорія, 1-практика)</p> <p>3. Кодекс поведінки тренера, батьків та футболіста в команді та клубі та імплементація в практику - 2 (2-практика).</p> <p>4. Розвиток індивідуальної техніки, тактичних навичок, співпраці з футболістами – 4 (2-Т, 2-практика).</p> <p>3.Фізичний розвиток. Надання футболістам можливості відчути переваги для здоров'я від регулярних занять футболом, фізична грамотність футболістів – 4 (2-Т, 2- практика).</p> <p>4. Статеве дозрівання. Диференціація фізичних навантажень, у різних вікових групах – 4 (2-Т, 2- практика).</p> <p>5. Фізичний розвиток - Знання ключових характеристик</p>	

	<p>фізичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації – 2</p> <p>6. Фізична підготовка з акцентом на формування здорового організму, укріплення організму та профілактика травм. (1-Т, 1- практика).</p> <p>4. Англійська мова у футболі - 2 (2-Т).</p>	
<b>Разом</b>	<b>24 години (12 - Лекції, 12 - Практика)</b>	
<b>НАВЧАЛЬНИЙ БЛОК 3 ( 3 дні)</b>		
	<p><b>Тематика занять:</b></p> <p>1. Психологічний розвиток - Розуміння важливості розвитку зростання футболіста, розвитку у футболістів механізмів вирішення проблем, прийняття рішень, саморегуляції та демонстрації основних інструментів та методів, підвищення самооцінки – 4 (2-Т, 2- практика).</p> <p>2. Роль емоцій та поведінки в різному віці та на різних етапах, будування стосунків, вдосконалювання командної роботи, посилювання взаємодії та підтримування навчання однолітків, основні інструменти для розвитку лідерських навичок гравців, практичне вдосконалення емоційного стану футболістів шляхом вдосконалення зав'язків клуб-тренер-батьки-гравець – 8 (4-Т, 4 - практика).</p> <p>3. Розуміння та викладання основних принципів атаки, захисту, переходів, основне технічне та тактичне розуміння гри, прийняття рішень, вирішення проблем, сила гри - 4 (2-Т, 2- практика).</p> <p>4. Англійська мова у футболі - 2 (2-Т).</p>	
<b>Разом</b>	<b>18 годин (10 - Лекції, 8 - практика)</b>	
<b>НАВЧАЛЬНИЙ БЛОК 4 ( 3 дні )</b>		
	<p><b>Тематика занять:</b></p> <p>1. Інструменти коучингу, методи та принципи його використання та його переваги – 2 (2-Т, 2- практика).</p> <p>2. Розуміння ключових переваг та принципів основних методів навчання: технічна практика та практика, навички, пов'язані з іграми, основні принципи навчання - 4 (2-Т, 2- практика).</p> <p>3. Особливості планування техніко-тактичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації (діти, юнаки, дорослі) - 8 (2-Т, 6- практика).</p> <p>4. Захист дітей та забезпечення безпеки, позитивних вражень і задоволення під час занять футболом, політика УАФ захисту дітей (2-Т).</p> <p>5. Англійська мова у футболі - (2-Т).</p>	
<b>Разом</b>	<b>20 годин (10- Лекції, 10 - практика)</b>	

### НАВЧАЛЬНИЙ БЛОК 5 ( 3 дні )

<b>ТЕМАТИКА ЗАНЯТЬ:</b>		
	<p>1. Малі та команді ігри - проектування та організація різних форматів ігор (11v11, малими іграми, фестивалі), застосовуючи його в різних ігрових форматах – 4 (2-Т, 2-практика).</p> <p>2. Робота з поведінкою в день матчів, належна взаємодія з волонтерами та батьками в командних/клубних заходах, комунікація та відносини у команді – 6 (4-Т, 2- практика).</p> <p>3. Індивідуальність футболістів (особистість - насамперед), потреби і бажання кожного футболіста, соціальні, психологічні, фізичні та футбольні якості футболіста - 4 (2-Т, 2-практика).</p> <p>4. Створення мотиваційного клімату в команді - 4 (2-Т, 2-практика).</p> <p>5. Інклюзивний футбол, організація, цілі та завдання, особливості роботи, планування – 2 (2-Т).</p> <p>6. Англійська мова у футболі – 2 (2-Т).</p> <p>7. Допуск до іспиту – 2 (2 - Т)</p>	
<b>Разом</b>	<b>24 години (16 - Лекції, 8 - практика)</b>	
<b>НАВЧАЛЬНИЙ БЛОК 6. Формувальні та підсумкові оцінки (3 дні)</b>		
	<p>1. Журнал тренера (захист) – 4 години.</p> <p>2. Практичний іспит – 2 години.</p> <p>3. Теоретичний іспит - 2 години.</p>	
<b>Разом</b>	<b>8 годин</b>	

## СТРУКТУРА І ГРАФІК

3 дні	<b>Теорія та практика. Навчальний блок 1.</b>	<b>АФ</b>
1 день	Робота в мікрогрупах в он-лайн та оф-лайн форматах.	ФК
3 дні	<b>Теорія та практика. Навчальний блок 2.</b>	<b>АФ</b>
1 дні	Робота в мікрогрупах . Фізична підготовка гравців різного віку та кваліфікації.	ФК
3 дні	<b>Теорія та практика. Навчальний блок 3.</b>	<b>АФ</b>
2 дні	Робота в мікрогрупах . Проведення практичного заняття кожним слухачем та обговорення в мікрогрупах.	ФК
10 днів	<i>Стажування в клубах.</i>	ФК
3 дні	<b>Теорія та практика. Навчальний блок 4.</b>	<b>АФ</b>
2 дні	Робота в мікрогрупах . Проведення практичного заняття кожним слухачем та обговорення в мікрогрупах. Планування техніко-тактичної підготовки гравців різного віку та кваліфікації	ФК
3 дні	<b>Теорія та практика. Навчальний блок 5. ДОПУСК ДО ІСПИТУ.</b>	<b>АФ</b>
14 днів	<i>Тренерська практика</i> - 2 тижні мікроциклу з командою. Тренерський журнал. Тест-заняття. Практичний іспит.	ФК
3 дні	<b>Навчальний блок 6. Іспити</b>	<b>АФ</b>
	1. Журнал тренера (захист) – 5 години; 2. Практичний іспит – 4 години; 3. Теоретичний іспит - 3 години .	ФК

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ У МІКРОГРУПІ**

Проведення занять у мікрогрупі – одне з найважливіших форм набуття тренерами теоретичних знань та практичних навичок, які дозволять покращити рівень та вдосконалити навички тренера у повсякденній роботі з футболістами різного віку та кваліфікації.

Зазвичай, кількість студентів у мікрогрупі може варіюватись від 5 до 8 чоловік відповідно до їх рівня. Чим вище рівень (ПРО, А, В, С УАФ, Д УАФ), тим менше студентів в мікрогрупі.

Заняття у мікрогрупах проводяться по темах та після Навчального блоку (3 дні), до початку наступної сесії (навчального блоку). Мета та завдання до кожного заняття у мікрогрупі визначає інструктор (ментор) з урахуванням особливостей слухачів та рівня команди.

Кожен тренер повинен провести мінімум одне повне заняття у якості тренера або три заняття у якості тренера, який проводить одну з трьох частин заняття (підготовча, основна або заключна частина).

Для оцінювання тренер-інструктор може використовувати «Таблицю оцінювання: Тренер-інструктор» та «Лист оцінювання» (див. Додатки). Використання «Таблиці оцінювання» є обов'язковим для організації та проведення занять у мікрогрупі.

### **Організація роботи в мікрогрупі**

Приїзд тренерів мікрогрупи за 1 годину перед початком тренінгу (привітання).

#### **1. Мінімальні вимоги для організації заходу:**

- приміщення;
- ПК (ноутбук);

- екран або телевізор;
- магнітна дошка;
- фліпчарт і маркери;
- роздягальня для учасників зборів;
- стіл.

### **Загальна організація роботи:**

- Роздача конспектів заняття тренерам для аналізу;
- Настанови тренеру, який проводить тренування;
- Вихід на тренування для аналізу;
- Забезпечення та проведення відеозйомки (С УАФ).

## **2. Правила роботи у мікрогрупі – навчальний тренінг .**

- Тренер разом зі своїм тренерським штабом проводить тренування команди;
- Учасники спостерігають за навчанням і записують нотатки (порядок проведення тренування, пропозиції, аналіз тощо);
- Інструктор (ментор), відповідальний за групу тренерів, контролює хід роботи та виконує свій аналіз;
- Завершення тренування, підбиття підсумків тренування тренером і повернення до кімнати де проводилось настанова перед тренуванням.

## **3. Робота у мікрогрупі – після навчального тренінгу .**

- Інструктор розпочинає заняття і надає тренеру можливість підбити підсумки тренування;
- Зворотній зв'язок тренерів мікрогрупи щодо навчального тренінгу;
- Обговорення тренерами мікрогрупи (що, як змінити або вдосконалити, пропозиції щодо тренувального процесу), за участі інструктора (ментора);
- Перегляд відеозапису навчального тренінгу (за потреби);

- Підведення інструктором (ментором) підсумків роботи у мікрогрупі;
- Заповнення підсумкових бланків аналізу тренування;
- Закінчення занять та повернення тренерів додому.

**Аналіз тренування. Основні питання які розглядаються:**

1. Пояснення мети завдань тренування тренером.
2. Відповідність методів і засобів підготовчої частини для вирішення основних завдань тренування.
3. Взаємозв'язок вправ у структурі тренувального заняття.
4. Робота тренера під час тренування, комунікації з футболістами.
5. виправлення помилок.
6. Підбиття підсумків тренування тренером.
7. Чи вирішено поставлені на тренуванні завдання?

## ТАБЛИЦЯ ОЦІНЮВАННЯ: ТРЕНЕР-ІНСТРУКТОР

Тренер: \_\_\_\_\_ Дата проведення: . . 202\_р Місце  
проведення: \_\_\_\_\_

Інвентар: \_\_\_\_\_ Час проведення: \_\_\_\_\_  
Завдання заняття:

- 1.
- 2.
- 3.

ОЦІНЮВАННЯ ТРЕНЕРА-ІНСТРУКТОРА	A	B	C	D
<b>Персональні якості тренера-інструктора</b>				
1. Фізичний вигляд тренера-інструктора: манера поведінки, одяг, мотивація, бути прикладом, ...				
2. Вербальні навички тренера-інструктора: правильне використання мови (без діалекту), гучність, вимова,...				
<b>Перед дидактичними вправами:</b>				
3. Чітка інструкція щодо завдання для тренерів-інструкторів: тема тренування, вікова група, кількість футболістів,...				
4. Чітка інструкція щодо завдань для тренерів-інструкторів: що вони роблять, коли інші тренери проводять тренування під час дидактичних вправ?				
<b>Під час дидактичних вправ:</b>				
5. Положення тренера під час виконання вправ				
6. Час виділений на спостереження				
7. Взаємодія з непрацюючими тренерами-інструкторами				
<b>Після дидактичних вправ - Надання зворотного зв'язку:</b>				
8. Створення навчального середовища, в якому кандидати можуть вільно говорити та дискутувати (навчальна атмосфера)				
9. Діяти як ініціатор дискусії та діяти як провідник у процесі мислення, а не давати зворотний зв'язок зверху вниз.				
10. Позитивний коучинг: переконатися, що кандидат повертається до дому з чітко визначеними показниками покращення, які дозволять йому стати кращим, а не просто оцінювати його роботу на полі.				
11. Емоції: як тренер-інструктор справляється з різними видами поведінки (наприклад, конфліктами).				

A=дуже добре, B=добре, C= недостатньо ефективно, D=погано

3 Дидактичні аспекти для обговорення
1.
2.
3.

П.І.П \_\_\_\_\_

Підпис: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

## ДОДАТКИ

<b>Презентація вправи</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>Коментар</b>
Презентація була побудована логічно правильно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер використовував в ході презентації відповідні наочні засоби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Потрібна інформація подавалася в ході презентації лаконічно і точно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер провів презентацію в належній манері?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер продемонстрував розуміння особливостей техніки гри?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Зміст і відповідність вправи</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>Коментар</b>
Тренер склав відповідну вправу з урахуванням характерних особливостей завдання?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
У структурі вправи були визначенні чіткі деталі, мета, належна організація, правильний підбір засобів і повторень	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Тренувальна вправа</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>Коментар</b>
Підопічні отримали від тренера зрозумілу і точну інформацію щодо вправи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи ефективно використовувалося місце для вправи, вдало розташований інвентарі та ін.,?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Вправа була побудована логічно і проходила ефективно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Тренувальна вправа	A	B	C	D	Коментар
Чи добре були продумані зміни підопічних під час роботи, чи витримувалось дозування?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Якщо виникала необхідність, тренер визначав головні проблеми при виконанні вправи і вносив відповідні зміни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи дотримувався тренер відповідної тренерської манери, коли вносив якісь зміни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер виявляв інтерес до того як підопічні засвоїли запропоновані у вправі прийоми?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Підсумки/ реакція	A	B	C	D	Коментар
Гравці відчули позитивний ефект від заняття з тренером?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер зрозумів, яких результатів досягнуто за допомогою складеної ним вправи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи простежувався чіткий логічний зв'язок між запропонованою та іншими вправами в межах комплексу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер демонстрував чітке розуміння того, чого вдалося досягнути внаслідок запропонованої ним вправи і комплексу в цілому?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

# УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФУТБОЛУ



**UKRAINE**

## РОБОЧА ПРОГРАМА

**підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та  
масового футболу – подовження термінів ліцензії**

**«С» - диплом УАФ**

**Київ 2025**

## Пояснювальна записка

Програма подовження термінів ліцензії «С» диплом - УАФ забезпечує безперервний цикл навчальних курсів для отримання знань у сфері дитячо-юнацького футболу та під час організації тренувань з дітьми відповідних вікових категорій, а саме з групами загальної та спеціальної базової підготовки.

На виконання основної мети загальної програми ліцензії «С» диплом УАФ, яка полягає в зміні ментальності тренерського складу щодо навчальних програм та зміну парадигми в бік філософії – «Навчання – постійний безперервний процес удосконалення, який є свідомим вибором самого слухача». Подовження терміну ліцензії передбачає проходження щорічних курсів (один курс на рік) та проходження співбесіди у рік завершення терміну дії ліцензії «С» диплому УАФ.

Проходження кожного курсу передбачає один навчальний день (дата проходження курсу обирається слухачем).

Організатори курсів – УАФ та регіональні асоціації, визначають не менше двох періодів протягом року, для проходження відповідного навчання. По завершенню навчальної програми кожен слухач, у разі успішного проходження курсу, а саме: виконання всіх вимог навчальної програми, отримує відповідний сертифікат в якому зазначена кількість навчальних годин за кожний курс окремо. Ці дані вносяться у базу даних УАФ. Для подовження терміну ліцензії «С» диплом УАФ в рік завершення терміну дії ліцензії, кожен слухач, має набрати щонайменше 24 навчальні години протягом трьох років навчання.

Після проходження проміжних курсів, тренер отримує право на проходження заключних курсів (не більше 8 годин), які організовує УАФ та/або регіональні асоціації. Це положення поширюється на тренерів, які отримують ліцензії та/або подовжують термін діючої ліцензії починаючи з 1 січня 2025 року.

При підготовці до проходження заключних курсів слухачі повинні надати оригінальні примірники відповідних сертифікатів про проходження проміжних навчальних курсів. Сертифікати мають бути зареєстровані в УАФ та мати відповідні номери.

Програма подовження ліцензії «С» диплому УАФ розроблена у відповідності до вимог та рекомендацій Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, програми «UEFA GRASSROOTS», рекомендацій отриманих за програмою «UEFA Share» та “Minimum content of UEFA Grassroots C diploma course» та спрямована на вирішення основних завдань, пов’язаних з підготовкою тренерів масового футболу.

Програма спрямована на підвищення кваліфікації тренерів володарів ліцензії «С» диплом - УАФ, які працюють з футболістами у дитячо-юнацькому та аматорському футболі. Програма передбачає розширення отриманої інформації щодо засад підготовки футболістів різного віку та кваліфікації тренерів у дитячо-юнацьких та аматорських клубах та командах.

### **Стандарти курсу**

Наступні стандарти покликані забезпечити відповідність курсу необхідним умовам:

1. Кожен навчальний курс подовження термінів ліцензії «С» диплому УАФ, що організовується УАФ та/або регіональними асоціаціями має включати в себе інформацію направлену на вдосконалення знань слухачів за різними темами та напрямками розвитку дитячо-юнацького футболу, тематика якої є уніфікованою. Також до тем курсу можуть бути включені теми пов’язані з розвитком дитячо-юнацького футболу від іноземних спікерів.

2. Відповідність курсу потребам підготовки тренерів, які працюють з футболістами груп попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки та аматорськими командами.

3. Максимальна кількість учасників кожної групи – 25 осіб. Завдання і вправи для учасників курсів складені відповідно до Статті 8 Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, тобто відносяться до «Навчання в умовах, наближених до реальності».

**Основні принципи, яких мають дотримуватись організатори курсів на місцях їх проведення:**

1. Створення атмосфери зацікавленості слухачів до сприйняття теоретичного та практичного матеріалу курсу.

2. Відповідальність всіх учасників навчального процесу.

3. Відкритість та прозорість щодо формування навчального матеріалу, його аналізу та дотримання основної філософії навчання УАФ.

4. Однакові стандарти до всіх слухачів курсу щодо вимог курсу, виконання завдань курсу та об'єктивності оцінювання завдань виконаних слухачами.

5. Забезпечення належного контролю та аналізу завдань за програмою курсу, які виконують слухачі курсу та наявність зворотного зв'язку зі слухачем, роботи яких перевіряються та оцінюються за відповідною шкалою.

Основними **завданнями** програми подовження термінів ліцензії «С» диплом УАФ для тренерів є:

1. Оновлення та поглиблення знань з питань теорії і практики ознайомлення, підготовки та навчання футболістів основам футболу, техніці та тактиці гри. Знання основ, принципів та методики навчання основам футболу.

2. Збільшення та покращення обсягу знань у напрямках суміжних розвитку дитячо-юнацького футболу, а саме: питань загальної гігієни та гігієни одягу футболістів до під час та після навчально – тренувального та змагального процесів; основ раціонального харчування дітей та підлітків – футболістів; правил поведінки тренерів, безпосередньо самих футболістів та їх батьків до під час та після навчально-тренувального та змагального процесів. Вміння контролювати емоції.

3. Оновлення та поглиблення знань щодо питань захисту прав дітей та забезпечення безпечного середовища під час організації навчально-тренувального та змагального процесів.

4. Оновлення та поглиблення вмінь застосовувати отримані знання в практичній діяльності.

3. Оновлення та поглиблення знань та вмінь для організації навчально-тренувального процесу у футболі, розуміння принципів та методів навчання з

урахуванням особистісних якостей кожного футболіста та основної філософії навчальних програм УАФ у секторі дитячо-юнацького футболу, направлених на впровадження основ сучасного футболу.

4. Оновлення та поглиблення вмінь аналізувати та вносити корективи у підготовку футболістів, на стадії ознайомлення з основами сучасного футболу, технікою та базовою тактикою гри, використовуючи при цьому сучасні форми та методи.

5. Оновлення та поглиблення здатності формувати у футболістів вміння приймати оптимальні рішення в різних ігрових ситуаціях та застосовувати теоретичні та практичні навички отримані під час тренувань.

6. Оновлення та поглиблення знань принципів системи мотивації юних футболістів до занять футболом, з урахуванням їх особистісного розвитку та сторонніх факторів, які мають негативний вплив на юних футболістів, безпосередньо у групах загальної базової та спеціалізованої базової підготовки.

7. Оновлення та поглиблення знань морфо-функціональних та психологічних особливостей юних футболістів груп етапу загальної базової та спеціалізованої базової підготовки та вмінь використовувати їх у практичній діяльності.

8. Вдосконалення та покращення навичок створювати сприятливі умови для розвитку юних футболістів за рахунок комунікаційних здібностей в групах етапу загальної базової та спеціальної базової підготовки із врахуванням основ футболу та сучасних трендів підготовки футболістів.

10. Оновлення та поглиблення навичок тренера планувати, організувати навчально-тренувальний процес з використанням сучасних технологій, методик та тенденцій розвитку юних футболістів.

### Орієнтовна програма курсів з подовження «С» диплому УАФ

№	Теми, які можуть бути використані при організації	Всього годин	Лекції	Метод. заняття	Практ. заняття	Форми контролю
1.	Сучасний стан та тренди у підготовці дітей та аматорів. Сучасні тренди з розвитку методики організації навчально-тренувального процесу з урахуванням філософії УАФ		1			
2.	Технологія побудови та проведення тренувального процесу з дітьми та аматорами. Планування побудови та проведення навчально-тренувального процесу з дітьми груп загальної та спеціальної базової підготовки.			1		
3.	Профайл тренера, психологічні особливості діяльності з командами різної кваліфікації та рівня. Роль емоцій та поведінки в різному віці, управління та вдосконалення управління командою.		1			
5.	Психологічна та техніко-тактична підготовка футболістів, особливості та сучасні тренди. Практична робота.			1	1	
6.	Особливості фізичної підготовки дітей та аматорів, побудова занять максимально наближених до гри з урахуванням філософії УАФ.			1	1	
7.	Круглий стіл. Практична діяльність тренера та її різні аспекти.				1	Круглий стіл
	<b>В с ь о г о</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

# УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФУТБОЛУ



**UKRAINE**

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
Д-ДИПЛОМ УАФ**

**Київ 2025**

## ЗМІСТ

Вступ	3
Структура Програми Д-диплом УАФ	6
Програма Д-диплом УАФ	9
Інструкція про порядок реалізації Д-диплом УАФ	11
Додатки	19

## ВСТУП

Сучасний футбол вимагає побудови раціональної системи та «піраміди» підготовки кваліфікованих кадрів на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного. Без кваліфікованої підготовки тренерів дитячого та аматорського рівня неможливо побудувати ефективну систему підготовки кваліфікованих футболістів. Крім того, сучасні тенденції та аналіз організації навчання тренерів у провідних європейських країнах, свідчить про диференціацію навчання тренерів національного рівня та введення у програму декілька рівнів тренерських ліцензій, які дозволяють більш ефективно проводити відбір та підготовку тренерів, підвищити кількість ліцензованих тренерів.

### **Мета програми «Д»-диплом УАФ:**

- Зміна ставлення кожного тренера до освітніх навчальних програм, з метою створення сталого розуміння в потребі постійного навчання на різних етапах становлення тренера з футболу.
- Впровадження нової концепції навчальних програм від УАФ з філософією направленою на розвиток футбольного мислення та сприйняття юних футболістів. Саме футбол з урахуванням вікових особливостей (анатомо-фізіологічні, психологічні тощо), з перших навчальних етапів розвитку гравця є основою зміни філософії у тренерській діяльності.
- Забезпечення кваліфікованої підготовки тренерів відповідно до вимог УАФ та УЄФА для тренерів, які працюють у футболі з групами початкової підготовки та тренерів, які продовжать навчання за програмою «С» УЄФА або «С» УАФ.
- Підвищення рівня кваліфікації тренерів, які працюють з дитячо-юнацькими командами початкових вікових категорій, запровадивши нову філософію направлену на розвиток інтелекту футболістів.

### **Філософія курсу**

- Створення передумов для впровадження сучасної філософії футболу у навчальних програмах УАФ.

- Створення середовища для навчання, яке сприятиме розвитку необхідних тренерських компетенцій та навичок і підвищить ефективність роботи з юними футболістами на стадії ознайомлення з основами тактики, техніки, розвитку фізичних якостей та психологічної підготовки тощо.
- Засвоєння тренером основних принципів та підходів щодо базового розуміння розвитку техніки, базової тактики, уміння аналізувати особливості окремих прийомів, доцільності їх використання в практичній (ігровій) діяльності, логічної побудови процесу навчання, забезпечення якісного психологічного мікроклімату під час навчально-тренувальних занять та корегування помилок.
- Навчання основам техніці та базовій тактиці слід здійснювати у відповідності до вимог сучасного футболу, в умовах максимально наближених до ігрових.

### **Стандарти курсу**

Наступні стандарти покликані забезпечити відповідність курсу необхідним умовам:

1. Курс є базовим у загальній системі освіти тренерів дитячо-юнацького футболу. Не отримавши ліцензію «Д» УАФ, будь який тренер не може отримати право навчання за навчальним курсом «С» - ліцензії УАФ та /або УЄФА, окрім тих, хто має відповідну профільну вищу освіту та пройшли відповідну співбесіду. Дотримання цього принципу є ключовим у формуванні нової філософії слухачів курсу, направленої на постійне навчання тренерській науці.

2. Курс призначений для тренерів, які працюють з футболістами груп початкової підготовки.

3. Максимальна кількість учасників кожної групи - 25 чоловік, мінімальна – 12 чоловік

4. Завдання і вправи для учасників курсів складені відповідно до Статті 8 Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, тобто відносяться до «Навчання в умовах, наближених до реальності».

**Основні принципи, яких мають дотримуватись організатори курсів на місцях їх проведення:**

1. Створення атмосфери зацікавленості слухачів до сприйняття теоретичного та практичного матеріалу.
2. Відповідальність всіх учасників навчального процесу.
3. Відкритість та прозорість щодо формування навчального матеріалу, його аналізу та дотримання основної філософії навчання.
4. Однакові стандарти до всіх слухачів курсу щодо вимог курсу, виконання завдань курсу та об'єктивності оцінювання завдань виконаних слухачами.

Основними завданнями програми є формування у тренерів:

1. Знань з питань теорії і практики футболу, основ футболу, техніки та базової тактики гри.
2. Уміння застосовувати отримані знання в практичній діяльності.
3. Знань та умінь організації навчально-тренувального процесу у футболі, розуміння принципів та методів навчання з урахуванням особистісних якостей кожного футболіста та основної філософії навчальних програм УАФ у секторі дитячо-юнацького футболу.
4. Уміння аналізувати виконання та вносити корективи у підготовку футболістів, на стадії ознайомлення з основами футболу, технікою та базовою тактикою гри.
5. Здатності формувати у футболістів уміння приймати оптимальні рішення в різних ігрових ситуаціях та застосовувати теоретичні та практичні навички отримані під час тренувань.

6. Знать принципів системи мотивації юних футболістів, з урахуванням їх особистісного розвитку та сторонніх факторів, які мають негативний вплив на юних футболістів.

7. Знання психологічних особливостей розвитку юних футболістів груп етапу початкової підготовки та вміння враховувати їх у практичній діяльності.

8. Вміння створювати сприятливі умови для розвитку юних футболістів за рахунок комунікаційних здібностей у групах етапу початкової підготовки із врахуванням основ футболу.

### Структура програми Д-диплом УАФ:

<b>Д-диплом УАФ: 26 годин + 4 годин підсумкове оцінювання</b>			
<b>Загальна кількість годин на навчання</b>	<b>Теоретичний розділ курсів для аудиторних занять</b>	<b>Блоки практичних занять</b>	<b>Кількість годин на підсумкове оцінювання з теорії і практики</b>
<b>30 годин</b>	<b>14 годин</b>	<b>12 годин</b>	<b>4 години</b>

### Теоретичний розділ курсів для аудиторних занять включає сім блоків:

<b>ІНТЕРАКТИВНА ТЕОРІЯ</b>
1. Розуміння філософії навчальних програм направлених на розвиток інтелекту та психічну підготовку юних футболістів.
2. Основи техніки польового гравця та її розвиток на базі основ розуміння гри.
3. Базові основи тактики гри та її вдосконалення з урахуванням сенситивних періодів.
4. Методи навчання.
5. Базові основи психології дитини та її вікові особливості. Формування сталого інтересу до занять футболу.
6.Робота у мікрогрупах.
7. Знання особливостей сучасного футболу та специфіки розвитку дитячого футболу в Україні.

## Практичні заняття на футбольному полі

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ
<b>Ознайомлення з основами та принципами футболу</b>
1. Ознайомлення з основами техніки гри.
2. Ознайомлення з базовими основами тактики гри.
3. Формування принципів та методів тренування з основ технічної підготовки та основ індивідуальної та групової тактики.
4. Формування навичок із забезпечення творчого робочого мікроклімату під час тренувального заняття.

### Оцінка знань і практичних умінь:

ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ
Оперативний зворотній зв'язок індивідуального характеру від кожного слухача курсу за наданими темами у форматі селфі-відео (мінімум 5 хвилин за кожною темою програмного матеріалу).
ПІДСУМКОВІ ТЕСТИ
1. Підсумкова навчальна практика. Аналіз згідно форми наданої у Додатку.
2. Проведення повного тренування з дітьми відповідних вікових категорій, на якому тренер має вирішити одну поставлену задачу – ознайомити або навчити (тривалістю не менше 45 хвилин).
3. Підсумкова співбесіда у форматі круглого столу.

**Навчальна робота** проводиться у формі лекцій, методичних, практичних занять, «круглих» столів, модельних ігор, роботи в мікрогрупах, навчальної та тренерської практики, самостійної роботи та інших інтерактивних формах в офлайн форматі, за виключеннями тих, до яких залучені відповідальні представники УАФ.

На **лекціях** до слухачів доводиться основний теоретичний матеріал відповідно до розділів програми. Слухачі беруть активну участь в обговоренні отриманого матеріалу.

На **методичних заняттях** конкретизуються теоретичні матеріали лекційного курсу. Поглиблюються знання слухачів курсу у форматі інтерактивної роботи в мікрогрупах, та обміну досвідом.

**Практичні заняття.** На цих заняттях тренерам пропонуються сучасні засоби і методи комунікації, навчання і тренування футболістів. Основною формою проведення практичних занять є робота у навчальній групі загалом та робота у затверджених мікрогрупах.

**Навчальна практика** передбачає підготовку, проведення та аналіз тренерами навчально-тренувальних занять з групами футболістів початкової підготовки.

### Програма Д-диплом УАФ

День	№	Форма заняття	Тема заняття	Кількість год.
<b>День 1</b>				
	1	Лекція	Вступна. Структура курсу Д-ліцензія УАФ. Ознайомлення з метою та основними завданнями курсу. Особливості підготовки у дитячо-юнацькому віці.	2
	2	Лекція	Особливості та зміст основ футболу, ігрової діяльності у дитячо-юнацькому футболі. Основи знань з інструменту коучингу та приклади їх використання.	2
	3	Лекція	Класифікація та характеристика прийомів техніки пересування та володіння м'ячем у дитячо-юнацькому футболі.	2
	4	Практичне	Ознайомлення з основами техніки пересування та техніки удару по м'ячу ногою з урахуванням основ футболу.	2
<b>День 2</b>				
	5	Лекція	Ознайомлення з індивідуальною та груповою тактикою гри.	2
	6	Практичне	Ознайомлення з технікою прийому, ведення, передачі м'яча з урахуванням основ футболу та методика навчання.	2
	7	Навчальна практика	Робота у мікрогрупах. Скласти комплекс вправ, для вирішення завдання ознайомлення з певним прийомом техніки (4 вправи) і обґрунтувати його.	2
	8	Методичне	Організація тренувальних занять. (Форми занять, місце проведення, дозування, кількість, інвентар).	2

День 3				
	9	Практичне	Моделювання типових ігрових ситуацій, які можуть виникати у ході матчу з урахуванням різних ігрових позицій та основ футболу.	2
	10	Навчальна практика	Робота у мікрогрупі. Провести комплекс вправ для вирішення завдання ознайомлення з певним прийомом техніки або тактики (4 вправи, по одній кожен учасник, з дотриманням усіх методичних вимог). Експериментальна група – діти відповідного віку (групи початкової підготовки.)	2
День 4				
	11	Лекція	Інклюзивний футбол. Особливості роботи з різними верствами населення з урахуванням інтересів та нозологій.	2
	12	Лекція	Психологічна підготовка юних футболістів, вікові особливості дітей етапу початкової підготовки у системі багаторічної підготовки юних футболістів.	2
	13	Практичне	Управління у команді. Вирішення конфліктів у команді, саморегуляція. Взаємодія тренер-батьки-гравець-тренер. Робота в мікрогрупах з використанням модельних завдань для кожної з них.	2
	14	Підсумкова співбесіда у форматі «круглого» столу»	Дати характеристику основним принципам підготовки у футболі, бачення тренером – слухачем та відмінність у методології навчання в залежності. Пояснити його особливості у розумінні слухача. Скласти та обґрунтувати комплекс з 4 вправ для ознайомлення з обраними технічними прийомами.	4

## **ДОДАТКИ**

Презентація вправи	A	B	C	Коментар
Презентація була побудована логічно правильно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер використовував в ході презентації відповідні наочні засоби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Потрібна інформація подавалася в ході презентації лаконічно і точно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер провів презентацію в належній манері?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер продемонстрував розуміння особливостей техніки та тактики гри?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Зміст і відповідність вправи	A	B	C	Коментар
Тренер склав відповідну вправу з урахуванням характерних особливостей завдання?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
У структурі вправи були визначенні чіткі деталі, мета , належна організація, правильний підбір засобів і повторень	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<b>Тренувальна вправа</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Коментар</b>
Підопічні отримали від тренера зрозумілу і точну інформацію щодо вправи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи ефективно використовувалося місце для вправи, вдало розташований інвентарі т.ін.,?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Вправа була побудована логічно і проходила ефективно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи добре були продумані зміни підопічних під час роботи, чи витримувалось дозування?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Якщо виникала необхідність, тренер визначав головні проблеми при виконанні вправи і вносив відповідні зміни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи дотримувався тренер відповідної тренерської манери, коли вносив якісь зміни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер виявляв інтерес до того як підопічні засвоїли запропоновані у вправі прийоми?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Підсумки/ реакція</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Коментар</b>

Юні футболісти (вихованці) відчували позитивний ефект від заняття з тренером?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер зрозумів, яких результатів досягнуто за допомогою складеної ним вправи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи простежувався чіткий логічний зв'язок між запропонованою та іншими вправами в межах комплексу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер демонстрував чітке розуміння того, чого вдалося досягнути внаслідок запропонованої ним вправи і комплексу в цілому?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

# УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФУТБОЛУ



## РОБОЧА ПРОГРАМА

**підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та  
масового футболу – подовження термінів ліцензії  
«Д» диплом УАФ**

**Київ 2025**

## Пояснювальна записка

Програма подовження термінів ліцензії «Д» диплом - УАФ покликана забезпечити безперервний цикл навчальних курсів для отримання знань у сфері дитячо-юнацького футболу, та під час організації тренувань з дітьми відповідних вікових категорій, а саме з групами початкової підготовки.

На виконання основної мети загальної програми ліцензії «Д» диплом УАФ, яка полягає в зміні ментальності тренерського складу щодо навчальних програм та зміну парадигми в бік філософії – «Навчання – постійний безперервний процес удосконалення, який є свідомим вибором самого слухача». Курс подовження терміну ліцензії передбачає проходження щорічних курсів (один курс на рік) та проходження співбесіди у рік завершення терміну дії ліцензії «Д» диплом УАФ.

Проходження кожного курсу передбачає один навчальний день (дата проходження курсу обирається слухачем. Форма проведення курсів – офлайн. Навчання в онлайн режимі може проходити після розгляду організаторами курсу відповідного клопотання слухачів курсу.

Організатори курсів – УАФ та регіональні асоціації, визначають не менше двох періодів протягом року, для проходження відповідного навчання. По завершенню навчальної програми кожен слухач, у разі успішного проходження курсу, а саме: виконання всіх вимог навчальної програми, отримує відповідний сертифікат в якому зазначена кількість навчальних годин за кожним курсом окремо. Ці данні вносяться базу даних УАФ. Для подовження терміну ліцензії «Д» диплом УАФ в рік завершення терміну дії ліцензії, кожен слухач, має набрати щонайменше 24 навчальні годин протягом трьох років навчання.

Після проходження проміжних курсів, тренер отримує право на проходження заключних курсів (не більше 8 годин) які організовує УАФ. Це положення поширюється на тренерів, які отримують ліцензії та/або подовжують термін діючої ліцензії починаючи з 1 січня 2025 року.

При підготовці до проходження заключних курсів слухачі мають надати оригінальні примірники відповідних сертифікатів про проходження проміжних навчальних курсів. Сертифікати мають бути зареєстровані в УАФ та мати відповідні номери.

Програма подовження ліцензії «Д» диплому УАФ розроблена у відповідності до вимог та рекомендацій Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, програми «UEFA GRASSROOTS», рекомендацій отриманих за програмою «UEFA Share» та «Minimum content of UEFA Grassroots C diploma course» та спрямована на вирішення основних завдань, пов'язаних з підготовкою тренерів масового футболу.

Програма спрямована на підвищення кваліфікації тренерів володарів ліцензії «Д» диплом - УАФ, які працюють з футболістами у дитячо-юнацькому та аматорському футболі. Програма передбачає розширення отриманої інформації щодо засад підготовки футболістів різного віку та кваліфікації тренерів у дитячо-юнацьких командах.

Для подовження терміну ліцензії «Д» диплом УАФ в рік завершення терміну дії ліцензії, кожен слухач, має набрати щонайменше 24 навчальні години протягом трьох років навчання.

## Вступ

Сучасний футбол вимагає побудови раціональної системи та «піраміди» підготовки кваліфікованих кадрів на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного. Без кваліфікованої підготовки тренерів дитячого та аматорського рівня неможливо побудувати ефективну систему підготовки кваліфікованих футболістів. Крім того, сучасні тенденції та аналіз організації навчання тренерів у провідних європейських країнах, свідчить про диференціацію навчання тренерів національного рівня та введення у програму декількох рівнів тренерських ліцензій, які дозволяють більш ефективно проводити відбір та підготовку тренерів, а також підвищити масовість ліцензованих тренерів.

**Мета Програми підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та масового футболу – подовження термінів ліцензії «Д» диплом УАФ «Д»-диплом УАФ:**

- Зміна ставлення кожного тренера до освітніх навчальних програм, з метою створення сталого розуміння в потребі постійного, безперервного навчання на різних етапах становлення тренера з футболу.
- Впровадження нової концепції навчання з філософією направленою на розвиток футбольного інтелекту юних футболістів.
- Забезпечення кваліфікованої підготовки відповідно до вимог УАФ для тренерів, які працюють у футболі з групами початкової підготовки.
- Підвищення та оновлення рівня знань, умінь та кваліфікації тренерів, запровадивши нову філософію направлену на розвиток футбольного інтелекту для тренерів які працюють з дитячо-юнацькими командами груп початкової підготовки.

## **Філософія курсу**

- Створення передумов для впровадження сучасної філософії футболу у навчальних футбольних програмах УАФ.
- Створення середовища для навчання, яке сприятиме розвитку необхідних тренерських компетенцій та навичок і підвищить ефективність роботи з юними футболістами на стадії ознайомлення основам тактики, філософії футболу тощо.
- Засвоєння основних принципів та підходів щодо базового розуміння розвитку техніки та базової тактики, уміння аналізувати особливості окремих прийомів, доцільності їх використання в практичній (ігровій) діяльності, логічної побудови процесу навчання, забезпечення якісного психологічного мікроклімату під час навчально-тренувальних занять та корегування помилок.
- Навчання основам футболу, техніці, та базовій тактиці слід здійснювати у відповідності до вимог сучасного футболу, в умовах максимально наближених до ігрових.

## **Стандарти курсу**

Наступні стандарти покликані забезпечити відповідність курсу необхідним умовам:

1. Курс є базовим у загальній системі навчання тренерів дитячо-юнацького футболу. Без подовження терміну дії ліцензії «Д» диплом УАФ, тренер не може брати участь у навчанні за навчальним курсом «С» - ліцензії УАФ та/або УЄФА. Постійне навчання тренерській науці та вдосконалення отриманих навичок – основа філософії підготовки тренера.
2. Відповідність курсу потребам підготовки тренерів, які працюють з футболістами груп початкової підготовки.
3. Максимальна кількість учасників кожної групи – 25 осіб.

4. Завдання і вправи для учасників курсів складені відповідно до Статті 8 Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, тобто відносяться до «Навчання в умовах, наближених до реальності».

**Основні принципи, яких мають дотримуватись організатори курсів на місцях їх проведення:**

1. Створення атмосфери зацікавленості слухачів до сприйняття теоретичного та практичного матеріалу курсу.
2. Відповідальність всіх учасників навчального процесу.
3. Відкритість та прозорість щодо формування навчального матеріалу, його аналізу та дотримання основної філософії навчання УАФ.
4. Однакові стандарти до всіх слухачів курсу щодо вимог курсу, виконання завдань курсу та об'єктивності оцінювання завдань виконаних слухачами.

Основними завданнями програми є формування, поглиблення та удосконалення у тренерів:

1. Необхідного обсягу знань з питань теорії і практики підготовки футболістів на стадії ознайомлення та навчання основам футболу, техніки та базової тактики гри.
2. Вміння застосовувати отримані знання в практичній діяльності.
3. Знань та умінь для організації навчально-тренувального процесу у футболі, розуміння принципів та методів навчання з урахуванням особистісних якостей кожного футболіста та основної філософії навчальних програм УАФ у секторі дитячо-юнацького футболу.
4. Вміння аналізувати та вносити корективи у підготовку футболістів, на стадії ознайомлення з основами футболу, технікою та базовою тактикою гри.
5. Здатності формувати у футболістів вміння приймати оптимальні рішення в різних ігрових ситуаціях, застосовувати теоретичні та практичні навички отримані під час тренувань.

6. Знання принципів системи мотивації юних футболістів до занять футболом, з урахуванням особистісного розвитку та сторонніх факторів, які мають негативний вплив на юних футболістів.

7. Знання психологічних особливостей юних футболістів в групах етапу початкової підготовки та вміння використовувати їх у практичній діяльності.

8. Навичок створювати сприятливі умови для розвитку юних футболістів за рахунок комунікаційних здібностей в групах етапу початкової підготовки з врахуванням основ сучасного футболу.

**Структура програми курсу підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та масового футболу – подовження термінів ліцензії «Д»  
диплом УАФ:**

<b>Д-диплом УАФ: 8 годин, кожного року в терміни діючої ліцензії (Загальна модель навчального курсу)</b>			
<b>Загальна кількість годин на навчання</b>	<b>Теоретичний розділ курсів для аудиторних занять</b>	<b>Блоки практичних занять</b>	<b>Кількість годин на підсумкове оцінювання з теорії і практики. Круглий стіл</b>
<b>8 годин</b>	<b>2 годин</b>	<b>4 години</b>	<b>2 години</b>

**Теоретичний розділ курсів для аудиторних занять на кожному з проміжних курсів, може включати будь який із запропонованих шести блоків:**

<b>ІНТЕРАКТИВНА ТЕОРІЯ</b>
1. Розуміння філософії навчальних програм направлених на розвиток футбольного інтелекту юних футболістів.
2. Основи техніки польового гравця та її розвиток на базі основ розуміння гри.
3. Базові основи тактики гри та її розвиток на базі основ інтелектуального розуміння гри.
4. Методи навчання.

5. Базові основи психології дитини та її вікові особливості. Формування сталого інтересу до занять футболом.
6. Знання особливостей сучасного футболу та специфіки розвитку дитячого футболу в Україні.

### Практичні заняття на футбольному полі

<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>
<b>Ознайомлення з основами та принципами сучасного футболу</b>
1. Ознайомлення з основами техніки гри.
2. Ознайомлення з базовими основами тактики гри.
3. Формування принципів та методів тренування з основ технічної підготовки та основ індивідуальної та групової тактики.
4. Формування навичок із забезпечення творчого робочого мікроклімату під час тренувального заняття.

### Оцінка знань і практичних умінь:

<b>ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ</b>
Оперативний зворотній зв'язок індивідуального характеру від кожного слухача курсу за наданими темами у форматі селфі-відео (мінімум 5 хвилин за кожною темою програмного матеріалу).
<b>ПІДСУМКОВІ ТЕСТИ</b>
1. Підсумкова навчальна практика. Аналіз згідно форми наданої у Додатку. Проведення повного тренування з дітьми відповідних вікових категорій, на якому тренер має вирішити одну поставлену задачу – ознайомити (тривалістю не менше 45 хвилин).
2. Підсумкова співбесіда у форматі круглого столу.

**Навчальна робота** проводиться у формі лекцій, методичних і практичних занять, «круглих» столів, модельних ігор, роботи в мікрогрупах, навчальної та тренерської практики, самостійної роботи та інших інтерактивних формах в онлайн та офлайн форматах.

На **лекціях** до слухачів доводиться основний теоретичний матеріал відповідно до розділів програми. Слухачі беруть активну участь в обговоренні отриманого матеріалу.

На **методичних заняттях** конкретизуються теоретичні матеріали лекційного курсу. Поглиблюються знання слухачів курсу у форматі інтерактивної роботи в мікрогрупах, та обміну досвідом.

**Практичні заняття.** На цих заняттях тренерам пропонуються сучасні засоби і методи комунікації, навчання і тренування футболістів. Основною формою проведення практичних занять є робота у навчальній групі загалом.

**Навчальна практика** передбачає підготовку, проведення та аналіз тренером-слухачем курсу, навчально-тренувальних занять з групами футболістів початкової підготовки.

**Програма підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та масового футболу – подовження термінів ліцензії**

**«Д» диплом УАФ**

День	№	Форма заняття	Тема заняття	Кількість год.
<b>День 1</b>				
	1	Лекція	Вступна. Структура курсу Д-ліцензія УАФ. Ознайомлення з метою та основними завданнями курсу. Особливості підготовки у дитячо-юнацькому віці.	2
	2	Лекція	Сучасні тренди та поглиблення інформації щодо основ футболу, ігрової діяльності у дитячо-юнацькому футболі. Основи знань з інструменту коучингу та приклади їх використання.	2
	3	Практичне заняття	Показове навчально – тренувальне заняття з групою дітей початкового етапу підготовки та його аналіз за напрямками зазначеними куратором групи. Аналіз проводиться в кожній мікрогрупі.	2
	4	Практичне заняття	Модельна гра за участю всіх учасників курсу, розділених на мікрогрупи за обраним напрямком знань. Для кожної мікрогрупи окремий час на проведення гри.	2

## **ДОДАТКИ**

<b>Презентація вправи</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>Коментар</b>
Презентація була побудована логічно правильно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер використовував в ході презентації відповідні наочні засоби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Потрібна інформація подавалася в ході презентації лаконічно і точно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер провів презентацію в належній манері?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер продемонстрував розуміння особливостей техніки та тактики гри?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Зміст і відповідність вправи</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>Коментар</b>
Тренер склав відповідну вправу з урахуванням характерних особливостей завдання?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
У структурі вправи були визначенні чіткі деталі, мета , належна організація, правильний підбір засобів і повторень	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Тренувальна вправа	А	В	С	Коментар
Підопічні отримали від тренера зрозумілу і точну інформацію щодо вправи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи ефективно використовувалося місце для вправи, вдало розташований інвентарі т.ін.,?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Вправа була побудована логічно і проходила ефективно?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи добре були продумані зміни підопічних під час роботи, чи витримувалось дозування?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Якщо виникала необхідність, тренер визначав головні проблеми при виконанні вправи і вносив відповідні зміни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи дотримувався тренер відповідної тренерської манери, коли вносив якісь зміни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер виявляв інтерес до того як підопічні засвоїли запропоновані у вправі прийоми?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Підсумки/ реакція</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Коментар</b>

Юні футболісти (вихованці) відчували позитивний ефект від заняття з тренером?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер зрозумів, яких результатів досягнуто за допомогою складеної ним вправи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Чи простежувався чіткий логічний зв'язок між запропонованою та іншими вправами в межах комплексу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Тренер демонстрував чітке розуміння того, чого вдалося досягнути внаслідок запропонованої ним вправи і комплексу в цілому?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФУТБОЛУ**



**РОБОЧА ПРОГРАМА  
ПОЧАТКОВОГО КУРСУ НАВЧАННЯ  
ТРЕНЕРІВ  
З АМПФУТБОЛУ  
(футболу на милицях)  
«ЛІГА ДУЖИХ» УАФ**

**Київ 2025**

## **ЗМІСТ**

- Вступ **3**
- Структура Програми початкового курсу навчання тренерів з АМПфутболу УАФ **6**
- Програма початкового курсу навчання тренерів з АМПфутболу УАФ **10**
- Інструкція про порядок реалізації Програми початкового курсу навчання тренерів з АМПфутболу УАФ **13**
- Додатки **22**

## **ВСТУП**

З початком повномасштабної війни росії проти України в Україні збільшилася кількість людей з ампутованими кінцівками. За різними оцінками кількість людей з ампутованими кінцівками в Україні сягає приблизно 150 тисяч осіб. Спорт є невід'ємною частиною реабілітації та допомагає людям, які отримали травми адаптуватися і реалізуватися у подальшому житті. Виходячи з цього надзвичайно важливим є розвиток та популяризація АМПфутболу в Україні.

Сьогодні АМПфутбол потребує створення раціональної системи підготовки тренерів з АМПфутболу на різних рівнях – від дитячих до професійних. Окрім того, сучасні тенденції та аналіз організації навчання тренерів у провідних країнах, свідчить про диференціацію навчання тренерів національного рівня та створення програми підготовки тренерів з АМПфутболу у декілька етапів, які дозволять більш ефективно проводити відбір та підготовку тренерів, підвищити масовість підготовлених і кваліфікованих тренерів.

### **Мета Програми початкового курсу навчання тренерів з АМПфутболу УАФ:**

- Забезпечити кваліфіковану підготовку відповідно до вимог УАФ, UEFA та EAFF для тренерів, які працюють у АМПфутболі.
- Підвищити рівень знань, умінь та кваліфікації тренерів, які розпочинають роботу з АМПфутболу.

### **Філософія курсу**

- Необхідно створити середовище навчання, яке сприятиме розвитку всіх необхідних тренерських компетенцій та навичок і підвищить ефективність роботи з футболістами з ампутованими кінцівками на стадії ознайомлення з основами техніки та базової тактики.
- Тренеру слід глибоко засвоїти основи техніки та базової тактики, уміти аналізувати особливості окремих прийомів, логічно вибудовувати процес навчання, забезпечувати якісний психологічний мікроклімат під час навчально-тренувальних занять та корегувати помилки
- Навчання основам техніки та базової тактики слід здійснювати у відповідності до вимог сучасного АМПфутболу.

### **Принципи курсу**

Наступні принципи покликані забезпечити відповідність курсу необхідним стандартам:

1. Курс є початковим у загальній системі освіти тренерів, які розпочинають роботу з АМПфутболу. Не пройшовши навчання на даному курсі та не отримавши відповідний сертифікат УАФ, будь який тренер не може отримати право навчання за наступним курсом підготовки тренерів з АМПфутболу УАФ та/або UEFA і EAFF, окрім тих хто має відповідну базову профільну освіту та пройшли відповідну співбесіду.
2. Курс призначений для тренерів, які розпочинають роботу з гравцями команд з АМПфутболу.
3. Максимальна кількість учасників кожної групи – 25 чоловік.

4. Завдання і вправи для учасників курсу відносяться до «Навчання в умовах, наближених до реальності», що відповідає Статті 7 Тренерської конвенції УЄФА 2015 року.

**Основними завданнями Програми є формування у тренерів:**

1. Достатнього обсягу знань з питань теорії і практики підготовки у АМПфутболі на стадії ознайомлення та навчання з основами техніки та базової тактики гри.
2. Умінь творчо використовувати отримані знання в практичній діяльності.
3. Умінь для організації навчально-тренувального процесу у АМПфутболі, глибокого розуміння принципів та методів навчання з урахуванням особливостей контингенту.
4. Умінь аналізувати виконання та вносити корективи у підготовку гравців, на стадії ознайомлення з технікою та базовою тактикою гри.
5. Здатності формувати у гравців знання та уміння виконувати в грі технічні прийоми і тактичні дії, розучені на тренуванні.
6. Принципи системи мотивації футболістів з ампутованими кінцівками до занять АМПфутболом.
7. Знань психологічних особливостей футболістів з ампутованими кінцівками на стадії початкової підготовки.
8. Умінь створювати творчі умови за рахунок комунікаційних здібностей у футболістів з ампутованими кінцівками на етапі початкової підготовки.

**Структура Програми початкового курсу навчання тренерів з  
АМПфутболу УАФ:**

<b>Програма початкового курсу навчання тренерів з АМПфутболу УАФ: 18 годин + 4 години підсумкове оцінювання</b>			
<b>Загальна кількість годин навчання</b>	<b>Теоретичний розділ курсів для аудиторних занять</b>	<b>Блоки практичних занять</b>	<b>Кількість годин на підсумкове оцінювання з теорії і практики</b>
<b>25 год</b>	<b>13 год</b>	<b>8 год</b>	<b>4 год</b>

**Теоретичний розділ курсів для аудиторних занять включає шість блоків:**

<b>ІНТЕРАКТИВНА ТЕОРІЯ</b>
1. Історія виникнення АМПфутболу у світі
2. Короткий опис правил гри АМПфутболу та організація тренувального процесу у АМПфутболі
3. Медико-біологічні аспекти у АМПфутболі.
4. Основи техніки польового гравця
5. Основи техніки воротаря
6. Базові основи тактики гри
7. Психологічні аспекти формування та підготовки у АМПфутболі

**Практичні заняття на футбольному полі**

<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>
1. Ознайомлення з основами та особливостями техніки гри польового гравця у АМПфутболі (пересування, ведення м'яча, удар по м'ячу).
2. Ознайомлення з основами та особливостями гри воротаря у АМПфутболі.
3. Ознайомлення з особливостями тактики гри у АМПфутболі.

## Оцінка знань і практичних умінь

ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ
1. Оперативний зворотній зв'язок індивідуального характеру від кожного слухача курсу за наданими темами у форматі селфі-відео (мінімум 5 хвилин за кожною темою програмного матеріалу).
<b>Підсумкові тести (Підсумкова атестація)</b>
1. Підсумкова навчальна практика. Аналіз згідно форми наданої у Додатку №8.
Проведення повного тренування з футболістами з ампутованими кінцівками, на якому тренер має вирішувати одну поставлену задачу – ознайомити (тривалістю не менше 45 хвилин).
2. Підсумкова співбесіда у форматі круглого столу.

Навчальна робота здійснюється у форматі лекцій, методичних і практичних занять, учбової та тренерської практики, самостійної роботи, в офлайн форматі, за виключеннями, які розглядають відповідні представники УАФ.

На **лекціях** повідомляються основні теоретичні відомості за розділами програми.

На **методичних заняттях** конкретизуються матеріали лекційного курсу. Поглиблюються знання слухачів курсу у форматі інтерактивної роботи в мікрогрупах, та відповідним обміном досвіду.

**Практичні заняття** мають виражену методичну спрямованість. На цих заняттях тренерам пропонуються сучасні засоби і методи комунікації, навчання і тренування футболістів з ампутованими кінцівками. Основною формою проведення практичних занять є робота в мікрогрупах.

**Навчальна практика** передбачає проведення тренерами навчально-тренувальних залікових занять (теоретичних і практичних).

**Програма початкового курсу навчання тренерів з  
АМПфутболу УАФ**

<b>День</b>	<b>№</b>	<b>Форма заняття</b>	<b>Тема заняття</b>	<b>Кількість годин</b>
День 1	1	Лекція	Вступна. Структура початкового курсу навчання тренерів з АМПфутболу УАФ. Ознайомлення з метою та основними завданнями курсу. Історія виникнення АМПфутболу у світі.	2 години
	2	Лекція	Короткий опис правил гри АМПфутболу та організація тренувального процесу.	1 година
	3	Лекція	Основи техніки польового гравця у АМПфутболі: Техніка та особливості пересування гравців (ходьба і біг) на милицях. Техніка та особливості ведення м'яча у АМПфутболі.	2 години
	4	Практичне	Ознайомлення з основами та особливостями пересування гравців (ходьба і біг) на милицях. Ознайомлення з основами та особливостями ведення м'яча у АМПфутболі.	2 години

			Експериментальна група – гравці з ампутованими кінцівками	
День 2	5	Лекція	Основи техніки польового гравця у АМПфутболі: Техніка та особливості виконання удару по м'ячу у АМПфутболі. Основи техніки гри воротаря у АМПфутболі.	2 години
	6	Лекція	Медико-біологічні аспекти у АМПфутболі.	2 години
	7	Лекція	Психологічні аспекти формування та підготовки у АМПфутболі.	2 години
	8	Практичне	Ознайомлення з основами та особливостями виконання удару по м'ячу у АМПфутболі. Ознайомлення з основами та особливостями техніки гри воротаря у АМПфутболі. Експериментальна група – гравці з ампутованими кінцівками	2 години
День 3	9	Лекція	Базові основи тактики гри у АМПфутболі: Основні елементи тактики у АМПфутболі.	2 години
	10	Практичне	Ознайомлення з основами та особливостями тактики гри у АМПфутболі. Експериментальна група – гравці з ампутованими кінцівками	2 години

11	Навчальна практика	Робота у мікрогрупі. Провести комплекс вправ для вирішення завдання ознайомлення з певним прийомом техніки або тактики (4 вправи, по одній кожен учасник, з дотриманням усіх методичних вимог). Експериментальна група – гравці з ампутованими кінцівками.	2 години
12	Підсумкова співбесіда у форматі «круглого столу»	Дати характеристику певному прийому техніки гри. Пояснити особливості його застосування. Скласти і обґрунтувати комплекс з 4 вправ для ознайомлення з цим прийомом техніки.	4 години