

Перевод с румынского языка на русский язык

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, КУЛЬТУРЫ И
ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

МОЛДАВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА

КУРРИКУЛУМ

Специальная спортивная дисциплина:

ФУТБОЛ

Обучение со спортивным уклоном

5-9 классы

Утверждено Национальным советом по куррикулуму № 25 от 25 июня 2020 г. (Приказ Министерства просвещения, культуры и исследований № 653 от 13 июля 2020 г.).

Координатор:

Георгиу Ион, Государственный секретарь МПКИ

Рабочая группа:

Брагаренко Николае (координатор группы), кандидат педагогических наук, лектор, ГУФКС;

Горащенко Александр, кандидат педагогических наук, доцент, ГУФКС;

Жапалэу Владимир, директор Федеральной школы тренеров Молдавской федерации футбола, лицензия PRO UEFA;

Булгару Диана, менеджер по проектам Молдавской федерации футбола

Рецензенты:

Сырги Сергей, кандидат педагогических наук, доцент, ГУФКС;

Мариан Чобану, кандидат педагогических наук, футбольный тренер, лицензия A UEFA

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

1. Администрирование предмета

Примерное распределение часов

Доля компонентов подготовки

2. Концептуальные ориентиры

3. Специальные предметные компетенции

4. Единицы компетенций, характерные для подготовительного этапа

5. Компоненты подготовки

Единицы содержания; Рекомендуемые виды учебной деятельности; Оцениваемые результаты

6. Тестирование двигательных навыков для определения уровня спортивной подготовки учащихся на этапе гимназического образования по спортивному профилю «Футбол»

7. Методологические ориентиры

Библиография

ВВЕДЕНИЕ

Куррикулум по специальному предмету «Футбол», обучение со спортивным уклоном для 5-9 классов (далее – Куррикулум), наряду с другими методическими документами, входит в комплекс учебных продуктов/куррикулумных документов и является составной частью Национального куррикулума.

Разработанный в соответствии с положениями *Кодекса об образовании Республики Молдова* (2014 г.), *Основ Национального куррикулума* (2017 г.), *Основного куррикулума: системы компетенций для общего образования* (2018 г.), а также *Положением о порядке организации и функционировании спортивных школ* (2019), *Национальной концепцией подготовки футболистов, продвигаемой Федерацией футбола Молдовы* (проект «NOI», 2017), *Теорией современной спортивной подготовки*, Куррикулум является нормативным документом, который рассматривает взаимосвязанное представление концептуальных, телеологических, содержательных и методологических подходов обучения юных футболистов в рамках школьной программы в общеобразовательных учреждениях, причем основной упор делается на систему компетенций как новых рекомендуемых стандартов результатов обучения.

Предмет Спортивная подготовка «Специализация: Футбол», представленная/прописанная в педагогическом плане Куррикулума, обладает ценным потенциалом для формирования и развития личности учащихся в единице социально-психо-моторных планов. Основными формирующими ценностями предмета являются:

- гармоничное и здоровое развитие организма;
- улучшение, поддержание или восстановление физических качеств и здоровья;
- динамизация психических процессов, в том числе волевых и аффективных; повышение устойчивости;
- стимулирование интеллектуальной деятельности;
- развитие моральных качеств, таких как командный дух и добросовестная конкуренция, предпринимательский дух, смелость и преданность делу, ответственность, дисциплина и самоконтроль, поощрение патриотического духа и т.д.

В то же время настоящий куррикулум обеспечит:

- удовлетворение потребности в мероприятиях, характерных для физического воспитания и спорта;
- создание условий для воспитания в области физической культуры и гармоничного физического развития;
- формирование специальных навыков физической культуры в целом и футбольной дисциплины в частности;
- выявление и отбор талантливых игроков;
- подготовку резервов сборных по футболу;
- подготовку учащихся к обучению в других учебных заведениях, реализующих учебные программы в области физической культуры и спорта и т. д.

Куррикулум включает в себя следующие структурные компоненты: Введение; Администрирование предмета; Концептуальные ориентиры; Предметные компетенции; Единицы компетенций, характерные для этапов подготовки; Содержание обучения: Единицы содержания, Рекомендуемые виды учебной деятельности; Тестирование для определения уровня подготовки спортсменов на этапе гимназического

образования по профилю «Футбол»; Методологические ориентиры; Библиография.

Куррикулум выполняет следующие функции:

- концептуализация куррикулумного подхода, характерного для предмета со спортивным уклоном «Специализация: Футбол»;
- регулирование и обеспечение согласованности между данным предметом и другими предметами, между куррикулумными продуктами, характерными для предмета, между структурными компонентами предметного куррикулума, между процессом подготовки и реализацией в соревновательной деятельности;
- разработка образовательного подхода и многолетняя спортивная подготовка;
- достижение и оценивание результатов подготовки и т. д.

Выполнение этих функций определяет категории бенефициаров: учителей, авторов учебных пособий, менеджеров в области образования, других заинтересованных лиц, в том числе родителей.

Куррикулум обосновывает и направляет деятельность учителя/тренера, способствует творческому подходу к перспективному и годовому проектированию, планированию макро-мезо-микроциклов подготовки, разработке урока, а также к фактической реализации процесса подготовки юных спортсменов.

Специализированные занятия по футболу будут проходить на основании положения о порядке организации и функционирования спортивных школ для *классов со спортивным уклоном с удлинённым учебным днем*. Организация учебного процесса для занятий спортом осуществляется в соответствии с учебными планами, соответствующими гимназическому циклу. Процесс спортивной подготовки в профильных классах регулируется организацией тренировочного процесса в спортивных школах.

1. АДМИНИСТРИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА

Куррикулумная область	Этапы подготовки	Класс	Возраст	Кол-во часов в неделю
Спортивная подготовка	Этап начальной специализации	V	11 - лет	10
		VI	12 – лет	12
	Этап интенсивной специализации	VII	13 - лет	14
		VIII	14 - лет	16
		IX	15 - лет	18

ДОЛЯ ПОДГОТОВКИ ПО КОМПОНЕНТАМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

№	Компоненты подготовки	Доля подготовки, %				
		Продвинутый уровень				
		I	II	III	IV	V
1	Общая физическая подготовка	20	15	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	10	15	20	20	20
3	Техническая подготовка	25	25	30	25	20
4	Тактическая подготовка	30	30	25	20	15
5	Соревновательная/интегрированная подготовка	10	10	10	20	30
6	Теоретическая и психологическая	5	5	5	5	5

2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Будучи составной частью Национального куррикулума, *Куррикулум* представляет собой систему концепций, процессов, продуктов и результатов, которая в совокупности обеспечивает формирование у учащихся запланированных практических знаний по предмету со спортивным уклоном «Специализация: Футбол» для достижения результатов обучения в соответствии с самыми высокими стандартами результативности, достижимыми в соответствии с их индивидуальными возможностями.

➤ Как и концепция, *Куррикулум* «отдает» приоритетную роль результатам, выраженным в понятиях компетенций, которые также становятся критериями для выбора и организации содержания по компонентам подготовки, выбора стратегий планирования, обучения и оценивания.

Система компетенций, на которые направлен *Куррикулум*, включает три уровня.

- **Ключевые/сквозные/междисциплинарные** компетенции формируются и развиваются по нарастающей и постепенно в соответствии с уровнями и циклами обучения. Ключевые компетенции составляют основную учебную категорию, которая определяется на высоком уровне абстракции и обобщения (см. Кодекс об образовании Республики Молдова, статья 11 (2)). Сквозной и междисциплинарный характер могут быть выделены в качестве важных характеристик ключевых компетенций, поскольку они пересекают различные сферы общественной жизни, а также дисциплинарные границы.

- **Компетенции, характерные для предмета «Футбол» в классах со спортивным уклоном**, вытекают из ключевых/сквозных/междисциплинарных компетенций, формируются и развиваются по нарастающей и постепенно на протяжении всего изучения предмета на этапе гимназического образования, с 5-го класса до конца 9-го класса, соответственно до продвинутого этапа спортивной подготовки.

- **Единицы компетенций** являются составляющими компонентами компетенций и способствуют формированию специальных компетенций, представляя стадии/ключевые этапы в их приобретении/формировании. Единицы компетенций формируются и развиваются на протяжении всех этапов спортивной подготовки: *этап начальной специализации* и *этап интенсивной специализации*.

Куррикулум предлагает форму организации единиц компетенций – **согласно этапам подготовки**. Эти этапы структурированы по этапам спортивной подготовки:

- ✓ **Этап начальной специализации** – 5-6 класс с уровнями, соответствующими году обучения - Продвинутый 1 и Продвинутый 2;
- ✓ **Этап интенсивной специализации** – 7-9 класс с уровнями, соответствующими учебному году - Продвинутый 3, Продвинутый 4, Продвинутый 5.

На каждом этапе создается система единиц компетенций, которая включает в себя постоянные и переменные компоненты.

- ✓ Компоненты, которые нацелены на содержание и условия обучения, являются постоянными.
- ✓ Переменные – это компоненты, которые выражают *навыки*, соответствующие этапам обучения.

Следует отметить, что общее количество уровней (5) равно количеству лет обучения в гимназическом цикле, что дает учителю возможность спроектировать/спланировать непрерывный и прогрессивный курс процесса спортивной тренировки.

Таким образом, данная структура обосновывает на уровне конечных результатов системный и непрерывный курс подготовки и учебного процесса по предмету и направляет учителя в аспекте разработки *куррикулума*.

➤ В концепции *Куррикулума* **содержание** является средством формирования компетенций, сгруппированным согласно *компонентам подготовки*, и предоставляет учителю свободу и ответственность при принятии решения о мерах и способах использования содержания в процессе обучения и подготовки, в зависимости от различных факторов воздействия (конкретных учащихся/спортсменов, местности или географического района, доступных ресурсов и т. д.).

Система содержания *Куррикулума* сгруппирована в **единицы содержания** согласно компонентам и этапам подготовки. Важной особенностью является определение междисциплинарных и трансдисциплинарных подходов на уровне содержания *куррикулума* (закономерности, свойства, явления, процессы, данные и т. д.), которая обеспечивается компонентом «*Теоретическая и психологическая подготовка*».

- С методической точки зрения *Куррикулум* основывается на следующих общих аспектах:
- продвижение конструктивистской и интерактивной концепции: ориентация на учащегося, взаимодействие ученика с другими учениками/учителями;
 - достижение внутри-, меж- и трансдисциплинарности в аутентичных условиях обучения, обеспечение эффективного формирования компетенций;
 - использование принципов индивидуализации, дифференциации, персонализации в процессе обучения;
 - обеспечения интерактивной среды в процессе преподавания-учения-оценивания.

Виды учебной деятельности и оцениваемые результаты, рекомендованные в *Куррикулуме*, представляют собой открытые списки значимых контекстов проявления единиц компетенций, предназначенных для обучения/развития и оценивания в рамках соответствующего компонента. Учитель волен и обязан использовать эти списки индивидуально, в зависимости от уровня обучения, количества часов и доли компонентов

подготовки, специфики группы спортсменов, физического состояния и здоровья, доступных ресурсов и т. д.

Методический параметр, в дополнение к использованию дидактических принципов физического воспитания (принцип интуиции, принцип активного и сознательного участия, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематизации и преемственности, принцип соотношения обучения с требованиями практической деятельности, принцип глубокого усвоения) предполагает специфические принципы, которые следуют из специфических основ спортивной подготовки в разных контекстах:

- **принцип адаптации к уровню развития** – содержание тренировки должно развиваться параллельно с развитием организма и повышением работоспособности детей.
- **принцип оптимального соотношения между нагрузкой и отдыхом** – чередование между затратами энергии и выраженным утомлением, с одной стороны, и отдыхом, необходимым для восстановления, с другой стороны, является основной особенностью тренировок.
- **принцип долгосрочного планирования тренировки и результативности** – структура и продолжительность долгосрочной подготовки зависят от следующих факторов: структура соревновательной деятельности; подготовка и систематическое и регулярное развитие различных компонентов спортивного мастерства; индивидуальные и гендерные особенности спортсменов.
- **принцип непрерывности тренировки** – тренировка способствует адаптации, основанной на постоянной потребности; поддержание приобретенного физического состояния является обязательным, часто становясь дополнительным фактором, ограничивающим результативность.
- **принцип прогрессирования нагрузки** – указывает на необходимость планирования стимулов с постепенно возрастающей интенсивностью, чтобы способствовать новой адаптации на более высоких уровнях. Нагрузка должна постепенно увеличиваться в зависимости от уровня подготовки спортсмена. Эта прогрессия не должна быть линейной, а, напротив, пересекаться частыми соответствующими перерывами.
- **принцип цикличности и динамизации** – цикличность нагрузки означает ее систематическое распределение с интервалами, продолжительность которых изменяется в зависимости от соответствующего периода. Чередование обозначает последовательность нагрузок различной природы, частота которых определяется стадией подготовки, интенсивностью и характером нагрузки (общая, специфическая, соревновательная и т. д.).
- **принцип всесторонней подготовки** – характерен для современной тренировки и имеет различные цели: гармоничное и сбалансированное развитие двигательных навыков и способностей; поиск новых возможностей для повышения результативности; избегание однообразия; улучшение определенных элементов исполнения, приобретение максимального сопротивления при нагрузке.
- **принцип мотивации** – успех, особенно при выполнении сложных упражнений, невозможен без психологической стимуляции (мотивация – это то, что побуждает индивидуума заниматься спортом высших достижений).
- **принцип волевого усилия** – усилие фокусирует и мобилизует психическую готовность спортсмена для достижения цели, преодолевая реальные препятствия и трудности, ощущаемые субъективно.

3. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

- 1) Объяснение влияния двигательной и спортивной деятельности, характерной для футбола, демонстрация критического и позитивного мышления во взаимосвязи различных областей обучения, деятельности и человеческих ценностей.
- 2) Интеграция физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, характерной для футбола, на уровне модельного игрока, демонстрируя отношение и интерес к гармоничному физическому развитию.
- 3) Изучение двигательного потенциала в образовательной и повседневной деятельности, проявление самоконтроля для достижения спортивных результатов.
- 4) Управление специфическими навыками игры в футбол в соревновательных и развлекательных мероприятиях, проявление уважения и заботы об участниках, ответственность за общий успех.

4. ЕДИНИЦЫ КОМПЕТЕНЦИЙ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной специализации	Этап интенсивной специализации
Продвинутый уровень 1, 2	Продвинутый уровень 3, 4, 5
<ol style="list-style-type: none">1. Распознавание определенных понятий физической культуры и футбола в смежной учебной деятельности2. Принятие правил техники безопасности и норм гигиены в тренировочном процессе3. Изучение комплексов средств для обеспечения гармоничного физического развития4. Координация двигательных навыков в сложных структурах, характерных для игры в футбол5. Применение группового взаимодействия двигательных навыков в условиях игры6. Поддержание поведенческих отношений на основе честной игры (fair-play)	<ol style="list-style-type: none">1. Объяснение понятий, относящихся к физической культуре и футболу в смежно учебной деятельности2. Соблюдение правил техники безопасности и норм гигиены в тренировочном процессе3. Изучение комплексов средств для обеспечения гармоничного физического развития4. Изучение двигательных навыков в сложных структурах, характерных для игры в футбол5. Координация двигательных навыков командного взаимодействия в условиях игры6. Продвижение поведенческих отношений на основе честной игры (fair-play)

5. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ

• Общая физическая подготовка

Этап начальной специализации	Этап интенсивной специализации
Единицы содержания	
<p>Упражнения на построение и перестроение:</p> <ul style="list-style-type: none">- передвижение в построении, повороты и перестроения на месте и в движении; <p>Упражнения для гармоничного физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплексы упражнений с предметами и без них на месте и в движении; Прикладные упражнения: с элементами ходьбы, бег, прыжки, восхождение, лазание, перелезание и подъемы, индивидуально и в парах; <p>Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none">- равновесие в различных положениях;- кувырки и перевороты;- стойка на лопатках, мостик, полушпагат;- акробатические комбинации из 4-6 освоенных элементов. <p>Подвижные игры и эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none">- подвижные игры: индивидуальные, в парах, коллективные с применением базовых двигательных навыков;- Подвижные и подготовительные игры: с элементами футбола, баскетбола, волейбола, гандбола, регби;- Спортивные эстафеты <p>Атлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Специальные упражнения для бега;- Бег на скорость на разные дистанции;- Бег на выносливость в однородном и различном темпе.- Прыжки с места и с разбега, с прохождением различных горизонтальных и вертикальных препятствий;- Метание мяча с места, в цель/на дальность;- Подготовительные и спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, регби.	<p>Упражнения на построение и перестроение:</p> <ul style="list-style-type: none">- Перестроения, разворачивания и уплотнения построения. <p>Упражнения для гармоничного физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплексы упражнений, в парах, с предметами и без них на месте и в движении. <p>Прикладные полосы: сочетания: передвижения – восхождения – перелезания – соскоки; передвижения – ползание – перенос, индивидуально и в группе.</p> <p>Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none">- равновесие в различных вариантах, с предметами и без;- акробатические элементы в различных вариантах;- сочетания и комбинации акробатических элементов;- групповые акробатические элементы. <p>Подвижные игры и эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none">- подвижные игры для формирования и развития физических качеств;- подвижные игры с элементами различных видов спорта;- Спортивные эстафеты с элементами футбола. <p>Атлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Прикладные полосы с прохождением различных горизонтальных и вертикальных препятствий;- Специальные упражнения для бега в сочетании с различными движениями частей тела;- Бег на скорость на разные дистанции с высокого/низкого старта, челночный; эстафетный;- Бег на выносливость / кросс по различным поверхностям;- Прыжки в длину/высоту различными способами, многократные прыжки, через препятствия;- Метание/толкание малого/медицинского мяча одной и двумя руками, из разных положений, на дальность; <p>Подготовительные и спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, регби.</p>

Плавание:

- вспомогательные упражнения, для привыкания к воде, удержание на воде, скольжение, погружение;
- Дыхание пловца, старт в воде.
- Движения рук и ног для стилей плавания.

Плавание:

- Движения рук и ног в способах плавания;
- Координация движений рук и ног в способах плавания;
- Развороты, старт с середины бассейна, с тумбочки.

Рекомендуемые виды учебной деятельности

- наблюдение, демонстрация и объяснение различных специфических движений, их различий и сходств в различных видах двигательной активности, возможно, с видео/цифровой поддержкой;
- отработка/совершенствование двигательных навыков путем применения разнообразных спортивных и прикладных средств;
- сочетание основных двигательных действий с действиями, характерными для определенного вида спорта в различных контекстах обучения.

- наблюдение, демонстрация и объяснение различных специфических движений, их различий и сходств в различных видах двигательной активности, возможно, с видео/цифровой поддержкой;
- отработка/совершенствование двигательных навыков, характерных для вида спорта, путем применения разнообразных спортивных и прикладных средств.
- сочетание комплексов движения из разных видов спорта с технико-тактическими элементами, характерными для игры в футбол

Оцениваемые результаты

- комплекс упражнений для гармоничного физического развития с предметами и без;
- бег на скорость, выносливость в однородном и различном темпе;
- прыжки в длину с места с преодолением препятствий;
- метание малого мяча в цель.
- акробатический элемент;
- Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме)*

- комплекс упражнений на растяжку
- бег на скорость, эстафетный, на выносливость/кросс;
- прыжки в длину/в высоту с разбега, с преодолением препятствий;
- метание малого мяча на дальность;
- соревновательная акробатическая комбинация.
- Дневник двигательной деятельности ученика (в графической/цифровой форме)*

• СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**Этап начальной специализации****Этап интенсивной специализации****Единицы содержания****Скорость:**

- передвижения;
- выполнения двигательных действий;
- выполнения технических элементов и приемов;
- реакции на движение мяча, товарищей по команде, противников.

Сила:

- сегментарная статическая и динамическая

Скорость:

- передвижения, прыжки, повороты и изменения направления;
- сочетания различных двигательных действий;
- выполнения технико-тактических элементов и приемов в сложных структурах;
- реакции на движение мяча, товарищей по команде, противников в игровой деятельности.

- удара по мячу ногой;
- удержания равновесия тела в различных условиях игры.

Навыки координации:

- пространственная ориентация в учебной и игровой деятельности;
- реакция на акустические и оптические раздражители;
- кинестетическая дифференциация мяча с нижними и верхними конечностями;
- статическое и динамическое равновесие при передвижении и выполнении технических элементов и приемов;
- ритм при выполнении двигательных действий.

Выносливость:

- в скоростном режиме;
- в силовом режиме;
- в игровой деятельности.

Подвижность суставов и мышечная пластичность:

- верхнего отдела;
- нижнего отдела

Сила:

- мышечная, характерная для сегментов нижнего отдела, динамическая сила и в режиме выносливости;
- удара по мячу разными частями тела;
- контактов с противником/землей.

Навыки координации:

- пространственная ориентация в коллективных игровых действиях;
- упреждающая реакция в зависимости от движения мяча и действий противника;
- кинестетическая дифференциация в контроле мяча и выполнении элементов владения;
- равновесие в ситуациях борьбы за мяч;
- ритм при выполнении технических элементов и приемов.

Выносливость:

- анаэробная;
- аэробная.

Подвижность суставов и мышечная пластичность:

- шеи и позвоночника;
- тазобедренная, колена и лодыжки.

Рекомендуемые виды учебной деятельности

- Реакция на зрительные и слуховые раздражители, со скоростью выполнения действий и передвижения;
- Упражнения для удержания положения/веса собственного тела (статическая сила) с толчками и перетягиванием партнера (динамическая сила);
- Упражнения на координацию частей тела в пространстве и времени;
- Двигательные действия по отношению к партнеру, по маневрированию предметов, удержанию равновесия;
- Продолжительные упражнения для стимулирования сердечно-дыхательных функций;
- Удержание положения с высокой степенью подвижности суставов и мышечной пластичности;
- Игры на развития двигательных качеств.

- Прыжки и передвижения с комбинацией элементов владения мячом и захвата мяча;
- Специальные упражнения по бегу и прыжкам на поверхности; броски и перебрасывание мяча на дальность; упражнения/игры в парах с элементами борьбы;
- Бег и прыжки с имитацией технических элементов и приемов; сочетание технико-тактических действий с элементами в специально созданных условиях/в сочетании с двигательными действиями; элементы и технические приемы, выполняемые парами, группами, в условиях соревнований;
- Упражнения на повторение разновидностей бега, бег на длинные дистанции в различном темпе; повторное воспроизведение технико-тактических элементов и приемов;
- Удержание положения с высокой степенью подвижности суставов и мышечной пластичности.

Оцениваемые результаты

- бег на скорость 15 м;
- бег на скорость 30 м;
- челночный бег 3x15м;
- прыжки в длину с места.

- бег на скорость 15 м;
- бег на скорость 30 м;
- бег 180(10x20x30) м;
- прыжки в длину с места.

• ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной специализации	Этап интенсивной специализации
Единицы содержания	
<p>Техника передвижений:</p> <ul style="list-style-type: none">- разновидности передвижений;- сочетания бега и прыжков;- повороты, остановки, смена направления. <p>Удар по мячу ногами:</p> <ul style="list-style-type: none">- внутренней частью стопы;- прямым подъемом, внешней, внутренней частью подъема;- носком, подошвой, коленом;- по неподвижному, катящемуся мячу, с лёта <p>Удар по мячу головой:</p> <ul style="list-style-type: none">- средней и боковой частью лба;- с места, с разбега, в прыжке с разных направлений. <p>Прием/Остановка мяча:</p> <ul style="list-style-type: none">- внутренней частью стопы;- грудью, бедром, лбом, с амортизацией;- на месте и в движении, катящегося и летящего мяча;- с последующей передачей или ударом. <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none">- подъемом, носком, внутренней частью стопы, внешней частью стопы;- по прямой линии с нарастающей скоростью;- с обходом неподвижных предметов, пассивных и двигающихся противников. <p>Обманные движения (финты):</p>	<p>Техника передвижений:</p> <ul style="list-style-type: none">- разновидности передвижений (бег и прыжки, повороты, остановки, смена направления) с выполнением элементов владения мячом; <p>Удар по мячу ногами:</p> <ul style="list-style-type: none">- правой/левой внутренней частью стопы, подъемом, внешней, внутренней частью подъема, носком, подошвой, коленом, пяткой, с уклонением;- после прыжка, поворота, остановки, смены направления, со сдвигом с падением и без, с полулета;- на разные расстояния, в цель, с силой;- выход у ворот из различных ситуаций/положений. <p>Удар по мячу головой:</p> <ul style="list-style-type: none">- средней и боковой частью лба, с поворотом;- с места, с разбега, в падении, в прыжке, с противником и без;- выход у ворот из различных ситуаций/положений. <p>Прием/Остановка мяча:</p> <ul style="list-style-type: none">- внутренней частью стопы, грудью, бедром, лбом, подошвой с рикошета;- с первого касания;- в движении и из ускорения катящегося и летящего мяча;- с последующим технико-тактическим действием. <p>Ведение мяча:</p>

- телом, ногой, головой;
- с места и в движении.

Отбор мяча у противника:

- спереди, сбоку;
- ударом по мячу, остановкой мяча ложным ударом.

Защита мяча:

- на месте и в движении при ведении.

Вбрасывание мяча:

- с места и с разбега;
- в цель и вдаль.

Особая техника вратаря:

Технические приемы без мяча:

- исходное положение;
- передвижение по полю.

Технические приемы с мячом:

- ловля катящегося, летящего мяча снизу, сверху, сбоку;
- с места и в движении, с опусканием до уровня земли и без;
- удар по мячу обоими кулаками с места и в прыжке;
- отклонение мяча руками с горизонтальным броском до уровня земли и без, катящийся и летящий мяч, отклонение над горизонтальной балкой;
- введение мяча в игру рукой на уровне земли, сбоку;
- введение мяча в игру ногой с земли и с лёта.

- подъемом, носком, внутренней частью стопы, внешней частью стопы, с обходом и преодолением препятствий на скорости;
- в сочетании с технико-тактическими элементами;
- в игровых ситуациях;
- дриблинг, контроль и защита мяча.

Обманные движения (финты):

- уходом, ударом, остановкой на скорости;
- в сочетании с технико-тактическими элементами, с развитием двигательных качеств;
- особые финты;
- в игровых ситуациях.

Отбор мяча у противника:

- спереди, сбоку и сзади в подкате;
- ударом по мячу, остановкой мяча, в контакте с противником;
- в специально созданных условиях и в игровой ситуации.

Вбрасывание мяча:

- с места и с разбега, в цель и вдаль;
- товарищу по команде для приема головой и ногой.

Особая техника вратаря:

Технические приемы без мяча:

- исходное положение, передвижение по полю.

Технические приемы с мячом:

- ловля, удар кулаками, отклонение мяча с места и в движении, с опусканием и без;
- ловля, удар кулаками при выходе из ворот, игра на поле;
- мяча руками с горизонтальным броском, катящегося и летящего мяча, над горизонтальной балкой;
- введение мяча в игру рукой на уровне земли и сбоку на расстоянии, вращением руки и через плечо;
- введение мяча в игру ногой с земли и с лёта;
- передача статического и движущегося мяча

- наблюдение, демонстрация и объяснение положения и движений частей тела, ключевых факторов при выполнении технических элементов и приемов, характерных для игры, в зависимости от пространственно-временных характеристик, возможно, с видео/цифровой поддержкой;
- отработка и демонстрация характерных для игры технических элементов и приемов в разных положениях и сочетании разных движений тела;
- отработка элементов владения мячом и манипуляций с ним с помощью упражнений, эстафет, подвижных, подготовительных и условных игр (с заданиями).

- наблюдение, демонстрация и объяснение технических элементов и приемов, характерных для игры, связывание их в тактические действия индивидуальные и 2/3 игроков, возможно, с видео/цифровой поддержкой;
- отработка и демонстрация характерных для игры технических элементов и приемов в сложных структурах с мячом и без;
- отработка и демонстрация характерных для игры технических элементов и приемов в скоростном, скоростном и силовом режиме, и в режиме особой выносливости в различных учебных контекстах, приближенных к соревновательным условиям.

Оцениваемые результаты

- удар по воротам с угла – на точность;
- ведение мяча, дриблинг;
- жонглирование мячом;
- частота: пас - точность;
- удар по мячу головой;
- длинный пас;

Характерные для вратаря:

- введение мяча рукой
- введение мяча ногой с лёта
- введение мяча ногой с полулёта

• ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной специализации	Этап интенсивной специализации
Единицы содержания	
<p style="text-align: center;">Тактика игры в нападении</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уход от опеки; - передвижение на будущую позицию; - тактические действия владения мячом (дриблинг, обводка, финты, удары). <p>Групповые тактические действия в нападении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие двух игроков в ситуации численного превосходства; - тактическое действие двух игроков «один-два»; - тактическое действие двух игроков «скрещивание»; - тактическое действие двух игроков «симуляция обманного движения на месте с прохождением стопы над мячом» 	<p style="text-align: center;">Тактика игры в нападении</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уход от опеки и передвижение на будущую позицию; - отвлечение противника; - тактические действия владения мячом (дриблинг, обводка, финты, удары); - обход противника; - проникновение в свободные зоны; <p>Групповые тактические действия в нападении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактическое действие двух игроков «один-два», «скрещивание», «симуляция обманного движения на месте с прохождением стопы над мячом»;

- тактические действия на фиксированных этапах игры.

Командные тактические действия в нападении:

- схемы игры/расположения на поле;
- соответствующее занятие зон, связанных с позицией;
- взаимодействие игроков при атаке по центру;
- взаимодействие игроков при атаке по краям.

Тактика игры в защите

Индивидуальные тактические действия в защите:

- опека;
- преследование;
- действия по отбору мяча;
- контрдействия при передаче, ведении, ударах.

Групповые тактические действия в защите:

- прессинг;
- дублирование (двойная опека);
- контрдействия в отношении комбинаций «один-два», «скрещивание», «симуляция обманного движения на месте с прохождением стопы над мячом»;
- выстраивание стенки;
- взаимодействие с вратарем.

Командные тактические действия в защите:

- схемы расположения в защите;
- отступление, взаимодействие с товарищем по команде и контрдействия в зависимости от игровой позиции;
- защита игрок к игроку и смешанная защита;
- противодействие атаке по центру и флангам.

Тактика вратаря

- организация построения стенки;
- выход на мяч;
- взаимодействие с игроками на поле по поводу расположения;
- взаимодействие с игроками защиты при отходе от ворот

- взаимодействие двух-трех игроков в ситуации численного превосходства и численного равенства игрой одним касанием в разных зонах поля;
- смена краев атаки точными пасами;
- завершающее взаимодействие во время игры и в фиксированных ситуациях со специализацией 3-4 игроков.

Командные тактические действия в нападении:

- схемы игры/расположения на поле для игры 11x11 (1-4-3-3 и 1-4-4-2) и консолидация задач определенной позиции;
- взаимодействие игроков при атаке по центру, по флангам, на всей ширине поля;
- взаимодействие игроков при контратаке и быстрой атаке;
- взаимодействие игроков на фиксированных этапах.

Тактика игры в защите

Индивидуальные тактические действия в защите:

- закрытие проходов;
- агрессивная опека и преследование;
- действия по завладению мячом;

Групповые тактические действия в защите:

- прессинг, дублирование (двойная опека), смена противников;
- контрдействия в отношении действий нападающих, страховка;
- закрытие проходов для удара и паса;
- плотная защита, 4 в линию.

Командные тактические действия в защите:

- схемы расположения в защите;
- защита игрок к игроку, зональная, смешанная защита;
- противодействие атаке по центру, по краям, по всей ширине поля;
- быстрый переход из атаки в оборону;
- опека игрок к игроку при стандартных положениях (при свободных и штрафных ударах, при угловых ударах, при вбрасывании аута).

Тактика вратаря

В защите:

- закрытие прохода, угла удара, размещение при свободных ударах, выход на мячи, упреждение;
- руководство защитой, построение стенки;

В нападении:

- вбрасывание мяча, взаимодействие с защитниками и полузащитниками (начало атаки), инициирование быстрой атаки;
- завершающие действия ногой и головой при нестандартных положениях

Рекомендуемые виды учебной деятельности

- наблюдение, демонстрация и объяснение тактических действий, объединение элементов и приемов в индивидуальные тактические действия и действия двух игроков в нападении и защите, возможно с видео/цифровой поддержкой;
- отработка и выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите в специально созданных условиях (в ситуациях численного превосходства в нападении и численного меньшинства в защите);
- отработка индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите в скоростном, силовом и скоростном режиме, режиме особой выносливости в различных учебных контекстах, приближенных к соревновательным условиям.

- наблюдение, демонстрация и объяснение тактических действий, объединение элементов и приемов в индивидуальные и групповые (2-3 игрока) тактические действия в нападении и защите, возможно с видео/цифровой поддержкой;
- отработка и выполнение тактических действий в нападении и защите, групповые действия игроков в схемах расположения, в специально созданных условиях (в ситуациях численного превосходства в нападении и численного меньшинства в защите);
- отработка тактических действий в нападении и защите, действия групповых игроков в схемах расположения в скоростном, силовом и скоростном режиме, режиме особой выносливости в различных учебных контекстах, приближенных к соревновательным условиям.

Оцениваемые результаты

- технико-тактические маршруты;
- тактические действия 2 игроков в нападении и защите;
- разрешение ситуаций нападения при численном превосходстве.

- групповые технико-тактические маршруты;
- тактические действия 3 игроков в нападении и защите;
- разрешение ситуаций нападения при численном равенстве.

• СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной специализации

Этап интенсивной специализации

Единицы содержания

Обучающие игры:

- консолидация технико-тактических действий в атаке и обороне;
- быстрый переход игроков из обороны в атаку;
- поддержка игрока с мячом;
- быстрое перемещение игры к воротам соперника;
- завершение созданных ситуаций;
- быстрый переход игроков из атаки в оборону;
- обороны при стандартных ситуациях.

Подготовительные/контрольные игры:

- оценка и самооценка уровня овладения техникой игры;
- адаптация организма к соревновательной деятельности;
- ввод игроков на игровых позициях;
- соревновательный опыт.

Игры на приспособление/моделирование:

- адаптация систем организма к соревновательным нагрузкам;
- адаптация игровой модели в соревновательной деятельности;

Отборочные игры/соревнования:

- переход на следующий год обучения;
- отбор основного состава команды;

Рейтинговые соревнования/игры (официальные)**Обучающие игры:**

- консолидация индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите;
- взаимодействие 2 – 3 игроков в нападении и защите;
- игра в нападении без мяча, опека игрока без мяча в защите;
- передача мяча в зависимости от изменения направления атаки;
- завершение после стандартных ситуаций;
- закрепление игровой системы;
- выполнение контратаки и быстрой атаки;
- закрытие коридоров и агрессивная опека;
- усиление взаимодействия игроков в защите в зависимости от игровой системы;
- применение знаний при создании положения вне игры (защита).

Подготовительные/контрольные игры:

- реализация индивидуального технического потенциала;
- усиление взаимодействия игроков в игровой деятельности;
- адаптация функциональных систем организма и психологическая мобилизация в соревновательной деятельности;
- соревновательный опыт в качестве игрока;
- реорганизация процесса подготовки.

Игры на приспособление/моделирование:

- закрепление игровой модели в соревновательной деятельности;
- моделирование игры в зависимости от противника (известен, не известен):

Отборочные игры/соревнования:

- переход на следующий год обучения;
- отбор основного состава команды;
- отбор игроков в национальные сборные.

Рейтинговые соревнования/игры (официальные)

- отработка элементов и технических приемов, усвоенных в рамках индивидуальных тактических действий в соревновательных условиях, динамичные игры, подготовительные игры;
- отработка разных позиций в обучающих играх;
- отработка тактических действий, характерных для позиции в игровой деятельности;
- практика соревновательных игр в специально созданных условиях (увеличенное/сокращенное игровое время или пространство; искусственное поле, глина, песок и т. д.).

- отработка элементов и технических приемов в сложных структурах группового взаимодействия в соревновательных условиях, динамичные игры, подготовительные игры;
- отработка смены позиции в обучающих играх;
- отработка тактических действий, характерных для позиции в особых изменяющихся условиях соревнования;
- практика соревновательных игр в специально созданных условиях (искусственное поле, глина, песок и т. д.; увеличенное/сокращенное игровое время или пространство; численное превосходство/меньшинство).

Оцениваемые результаты

- технические элементы, качественно выполненные в игровых условиях;
- индивидуальные тактические действия, качественно выполненные в игровых условиях;
- включение в систему нападения и защиты команды.

- индивидуальные тактические действия, качественно выполненные в игровых условиях;
- групповые тактические действия, качественно выполненные в игровых условиях
- включение в систему нападения и защиты команды.

• ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Продвинутый I 5 класс	Продвинутый II 6 класс	Продвинутый III 7 класс	Продвинутый IV 8 класс	Продвинутый V 9 класс
Этап начальной специализации		Этап интенсивной специализации		
Единицы содержания				

<p>Общие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Личная гигиена при двигательной активности; - Закаливание тела. Важность закаливания в повышении работоспособности. Режим дня спортсмена; - Роль двигательной активности в поддержании и улучшении состояния здоровья; - Мотивация для занятий футболом; - Антропометрические показатели физического развития спортсмена. <p>Специальные знания, связанные с футболом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Футбол. Особенности игры; - История появления и эволюция футбола; - Соревнования по футболу на национальном уровне; Знаменитые местные футболисты, команды, тренеры; 	<p>Общие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требования к личной гигиене и спортивному снаряжению - Природные факторы закаливания организма - Влияние двигательной активности на формирование правильной осанки и правильного отношения к телу - Поведение и спортивное поведение (честная игра) - Показатели двигательной и физической подготовки спортсмена. <p>Специальные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Международные соревнования по футболу; - Появление и эволюция футбола в Республике Молдова; - Анамнез, самооценка: сон, питание, работоспособность, потливость, настроение и т. д. - Атлетическая подготовка футболиста, роль тренировок; 	<p>Общие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние двигательной активности на повышение работоспособности человека; - Физические качества: сила, скорость, выносливость, координация, гибкость; - Показатели функциональной подготовки организма; - Спортивная диета и важность энергетического питания в спорте. <p>Специальные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Национальные и международные детские соревнования по футболу; - Травмы, особенности травм во время футбольных тренировок, причины и профилактика; - Характеристика средств физической подготовки футболистов; 	<p>Общие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Средства развития физических качеств. Дозирование нагрузки, перегрузка, отдых; - Равенство в спорте; - Физические упражнения и их влияние на преодоление стресса и тревоги; - Калории, калорийность продуктов; <p>Специальные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оказание первой помощи при травмах; - Спортивная тренировка - процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма; - Функциональная подготовка футболиста; - Вратарская техника, специфические средства совершенствования; - Индивидуальная техника, индивидуальные технические приемы известных футболистов, влияющие на развитие футбола; 	<p>Общие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Питание и физические нагрузки. - Реакция организма на физические нагрузки. Нагрузки и отдых; - Средства восстановления после нагрузок; - Спортивный массаж, общие понятия, роль. Базовые приемы массажа и самомассажа; - Физиологическая закономерность формирования двигательных навыков. <p>Специальные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка ежедневного и еженедельного двигательного режима футболиста; - Физическое состояние футболиста. Усталость - причины появления, фактор, который обуславливает работоспособность спортсмена; - Средства, характерные для тренировок вратаря и футболиста на поле;
--	--	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Медицинский контроль и самоконтроль в футбольной практике - Понятие техники. Общая характеристика техники футбольного матча; - Правила футбольного матча; - Права и обязанности игроков; - Капитан команды, роль, права и обязанности; - Судьи, которые оценивают футбольные соревнования; - Проявление нравственных и волевых качеств в ходе соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - Классификация техники, тактическое применение технических приемов футбола; - Тактика, стратегия, игровая система, стиль игры, общие понятия; - Цель соревнований, требования к организации соревнований по футболу; - Системы организации соревнований: отборочные, по круговой системе, смешанные; - Тактический план игры в зависимости от индивидуальных качеств игроков. 	<ul style="list-style-type: none"> - Техника нападения и защиты, специальные средства совершенствования; - Индивидуальные, групповые и командные тактические действия, классификация и характеристика; - Обязанности арбитра, жесты и экипировка арбитра; - Календарь соревнований и физическое состояние футболиста; - Тактический план игры в зависимости от известного и неизвестного противника. 	<ul style="list-style-type: none"> - Механика и динамика главного арбитра и помощников арбитра; - Методика судейства, руководство игрой. - Видеоанализ игры, выполнение тактического плана, тактические и технические ошибки в игре. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тактические групповые действия, гармонизация действий игроков с возможностями развития; - Командные тактические действия, характеристика. Способы нападения и контратаки; - Педагогическая роль арбитра; - Видеоанализ, выявление сильных и слабых сторон противников
---	--	---	---	--

6. ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НА ЭТАПЕ ГИМНАЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ПРОФИЛЮ «ФУТБОЛ»

Тесты на определение двигательной подготовки

5 класс										
Тестирование двигательных умений	Оценка									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на скорость 15 м	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05
Бег на скорость 30 м	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,72
Челночный бег 3X15м	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09	12,10-12,29	12,30-12,49
Прыжок в длину с места	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156
6 класс										
Тестирование двигательных умений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на скорость 15 м	2,53-2,59	2,60-2,65	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97
Бег на скорость 30 м	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54
Челночный бег 3X15м	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09
Прыжок в длину с места	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166

7 класс										
Тестирование двигательных умений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на скорость 15 м	2,43-2,47	2,48-2,52	2,53-2,59	2,60-2,65	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,85
Бег на скорость 30 м	4,52-4,57	4,58-4,64	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36
Челночный бег 3X15м	9,60-9,79	9,80-9,99	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69
Прыжок в длину с места	225-221	220-214	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176
8 класс										
Тестирование двигательных умений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на скорость 15 м	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,20
Бег на скорость 30 м	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25	8,26-8,40	8,41-8,50
Бег 180 (10X20X30) м	< 41.10	41.10-41.80	41.90-42.50	42.60-43.20	43.30-43.60	43.70-44.20	44.30-45.30	45.40-46.30	46.40-48.20	> 48.20
Прыжок в длину с места	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186
9 класс										
Тестирование двигательных умений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на скорость 15 м	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00
Бег на скорость 30 м	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25
Бег 180 (10X20X30) м	< 39.50	39.60-40.20	40.30-40.90	41.00-41.30	41.40-42.00	42.10-42.60	42.70-43.40	43.50-44.30	44.40-45.00	> 45.00
Прыжок в длину с места	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196

Тесты по определению технической подготовки

Технические тесты	Барем/пункты						
	Условие 1	Условие 2	Условие 3				
1. Удар по воротам под углом – на точность	20 п	15 п	10 п				
	>18	18 – 20	21 – 23	24 – 26	27 – 30	<30	
2. Ведение мяча, дриблинг (сек.)	60 п	50 п	40 п	30 п	20 п	0 п	
	60	50	40	30	20	10	<10
3. Жонглирование мячом (повторов)	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п

4. Частота: пас – точность (кол-во повторов за 30 сек)	60	54	48	42	36	30	<30
	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п
5. Удар по мячу головой (повторов)	60	50	40	30	20	10	<10
	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п
6. Длинный пас (м)	60	50	40	30	20	10	<10
	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п
7. Удар по воротам на точность	60	50	40	30	20	10	<10
	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п

Тесты на определение технической подготовки вратаря

Тесты по введению мяча на точность	Барем/пункты						
1. Введение мяча рукой	10	9	8	7	6	5	<5
	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п
2. Введение мяча ногой с лёта	10	9	8	7	6	5	<5
	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п
3. Введение мяча ногой с полулёта	10	9	8	7	6	5	<5
	10 п	9 п	8 п	7 п	6 п	5 п	2 п

7. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ

Спортивная тренировка – это длительный системный и непрерывный процесс, который продолжается в течение нескольких лет. Содержание программы обучения для всех учебных групп структурировано в соответствии с возрастными особенностями, общей и специальной физической подготовкой и обусловлено творческим подходом учителя.

- Структура и компоненты *Куррикулума* определяют специализацию спортсмена, занимающегося футболом, чтобы обеспечить ему максимальные возможности использования своего личного потенциала. В то же время, *Куррикулум* предлагает учителям конкретную поддержку в разработке дидактических стратегий, которые позволяют использовать профессиональный опыт и отразить компетенции для адаптации к конкретным условиям проведения учебной деятельности и специфическим особенностям субъектов. Чередование видов деятельности, диверсификация средств и сред обучения – эти и другие способы могут мотивировать учащегося/спортсмена и научить получать удовольствие от занятий, приобретать положительный двигательный/спортивный опыт и использовать его в других областях и контекстах.
- *Администрирование предмета.* Для гимназического образования со спортивным уклоном часы «спортивной подготовки», распределенные по годам обучения, предусмотрены в соответствии с режимом обучения и дидактической нормой, распределяемой согласно положению о порядке организации и функционирования спортивных школ в соответствии с группами продвинутого уровня.
- *Компонент общей физической подготовки.* Элементами содержания этого компонента являются те, которые традиционно присутствуют в учебных программах по предмету «Физическое воспитание», и они обусловлены необходимостью диверсификации структур движений с целью обогащения двигательного потенциала спортсмена, который имеет безусловную ценность в повседневной жизни.
- *Компонент специальной физической, технической, тактической и соревновательной подготовки.* Практическое (процедурное) содержание служит для формирования компетенций/единиц компетенций в соответствии с соответствующим уровнем и указывает на средства и методы, которыми оперируют в конкретном процессе подготовки, характерной для специализации.
- *Компонент теоретической и психологической подготовки.* Цель состоит в том, чтобы сосредоточиться на формировании идей, концепций, видений, убеждений и т. д. о личной и социальной роли спортивных мероприятий, спортивных тренировок и спортивной подготовки в становлении личности. Знания могут передаваться различными способами по усмотрению учителя – рекомендуется через интерактивные действия в виде части урока или в форме целого мероприятия. Знания, связанные с определенным видом спорта, могут формироваться параллельно в процессе преподавания-изучения практического содержания или в соревновательных и развлекательных мероприятиях.

Для запланированных знаний устанавливаются соответствующие связи с другими предметами: *науки, биология, физика, история, личностное развитие, география, математика, румынский язык и литература, информатика, художественное образование.*

Меж- и трансдисциплинарный подход к когнитивному содержанию школьных программ предлагает учащимся образ одного и того же содержания (явления) с точки зрения различных дисциплин и их взаимоотношений. Учащийся поставлен в ситуацию, когда он должен думать, задавать вопросы, устанавливать связи между аспектами, изучаемыми по каждому предмету, и, таким образом, он больше не будет воспринимать изучаемое явление как изолированное, а

станет интегрировать идеи, видения и т. д.

- *Учебная деятельность* продвигает методологию, ориентированную на действие, деятельность, основанную на интерактивных методах и средствах, которые требуют использования двигательных навыков, мышления, аффективно-волевых процессов, воображения и творчества. Учебная деятельность является средством обучения компетенции и реализуется в классе с помощью различных общих и предметных методов обучения. Но никакой метод не может быть единым стандартом и не может действовать изолированно. Важно использовать соответствующие методы для построения стратегий обучения – наборов приемов, действий и действий, которые сгруппированы, в зависимости от ряда факторов, в группу видов деятельности.

➤ Особенности спортивной подготовки футболистов, соответствующей продвинутому уровню

Подготовка юных футболистов в основных группах в возрасте от 11 до 15 лет отличается от других этапов/возрастов специального тренировочного процесса и обусловлена организационными и методическими аспектами, основанными на следующих задачах:

- совершенствование игровых навыков в различных составах команды, обусловленных соревнованием (5x5; 7x7; 9x9; 11x11);
- совершенствование технико-тактических действий в игре до уровня двигательного навыка;
- многостороннее развитие в двигательной подготовке юных футболистов в соответствии с возрастными особенностями;
- отработка тактических действий (индивидуальных и групповых) на разных этапах игры (с акцентом на универсальность);
- определение игровой позиции и индивидуальной подготовки юных футболистов, соответствующей этой позиции;
- овладение основами командной тактики;
- овладение теоретическим содержанием компонентов подготовки (в том числе правил игры);
- формирование психологических качеств, необходимых для тренировочного и соревновательного процесса, особенно волевых;
- проведение образовательных мероприятий с упором на формирование/развитие личности будущего спортсмена.

➤ Отбор в группы со спортивным профилем

Деятельность по отбору способных детей и учащихся будет осуществляться непрерывно с применением конкретных методов наблюдения и оценки, в то же время с учетом обеспечения достаточного количества субъектов (спортсменов) для обеспечения тренировочного процесса. Критерии отбора в группы со спортивным уклоном должны включать следующие компоненты:

- состояние здоровья;
- генетический компонент (продольные размеры тела, скелетный состав и т. д.);
- показатели скорости, реакции и исполнения;
- координационные качества, специфические для данного вида спорта;
- темпераментные характеристики субъекта.

Непрерывный отбор в процессе подготовки обеспечивается периодической оценкой

путем оценки спортивной подготовки (двигательные, технические и функциональные тесты), а также уровнем результативности, достигнутым на соревнованиях или по конкурсу, имеющему в качестве основной цели продвижение в группы/классы более высокого уровня.

➤ **Планирование процесса подготовки**

Планирование – это инструмент, который учитель/тренер имеет в своем распоряжении, чтобы управлять хорошо организованной программой тренировок. В планировании нет ничего случайного, это искусство использовать науку для структурирования программы подготовки, и это чрезвычайно важно на базовом этапе (продвинутый уровень) подготовки молодого футболиста, что является гарантией правильной ориентации подготовки.

Проект годового плана подготовки/макроцикла должен соответствовать следующим правилам:

- нагрузка должна иметь восходящую динамику в начале макроцикла, завершающуюся последним крупным соревнованием в календаре;
- обеспечение непрерывности путем перехода от относительно обширных нагрузок к относительно интенсивным нагрузкам;
- обеспечение в мезоциклах и микроциклах восстановления способности переносить нагрузку, что способствовало бы переходу на более высокий уровень нагрузки;
- обеспечение оптимальной взаимосвязи между структурой тренировки и календарем соревнований;
- весь спектр тренировочных принципов и требований должен быть сосредоточен в макроцикле.

Среднесрочный цикл, **мезоцикл**, состоит из системы более мелких единиц времени, называемых микроциклами, содержание и ориентация которых определяются типом мезоцикла. Обычно он включает 3-6 недель, чаще всего месячные мезоциклы, состоящие из 4 недель. В зависимости от периода, в который включены циклы средней продолжительности, их методическая ориентация конкретизируется, что и определяет их тип. Ориентация и содержание каждого мезоцикла обусловлены общими методическими требованиями тренировки и спецификой футбольной тренировки. Они конкретизируются в целях мезоцикла (также называемых промежуточными целями) и в содержании тренировок каждой недели (цикла). Цели мезоциклов обычно включают в свои формулировки методы и средства, с помощью которых они достигаются.

Микроцикл или краткосрочный цикл, как система тренировочных и восстановительных уроков, является структурной единицей мезоцикла определенного типа. Содержание и структура микроциклов определяются следующими факторами:

- ✓ взаимодействие процессов утомления и восстановления, порядок чередования нагрузок с отдыхом, чередуя большие нагрузки с меньшими. В каждом микроцикле уроки будут иметь разные значения, в зависимости от их вклада в достижение промежуточных целей. Динамика нагрузки в рамках микроциклов определяется задачами тренировки, средствами и методами, используемыми на уроках.
- ✓ необходимость чередования уроков с различными ориентациями физических качеств и их связь с темами, касающимися других компонентов.

Тренировочные микроциклы точно воспроизводят содержание тренировочных уроков в зависимости от ориентации мезоцикла, который они составляют. С точки зрения их формы

организации, единства не существует, каждый тренер использует те виды, которые способствуют достижению целей. В футболе практикуется система подсчета рационализированных и стандартизированных средств подготовки в соответствии с компонентами тренировки, а также их дозирование на уроках, запланированных не только на одну неделю, но и на весь мезоцикл.

➤ **Оценивание в спортивной тренировке**

Оценивание результатов тренировки так же важно, как и проектирование, планирование и осуществление деятельности, что является фундаментальным условием для научного управления тренировкой.

Общими целями оценивания тренировки являются:

- оценка эффективности соревновательной деятельности;
- соотношение результатов соревнований с установленными показателями результативности;
- проверка и оценка уровня развития физических качеств, технико-тактической, психической, интегрированной подготовки;
- проверка функциональных возможностей различных систем, органов или функциональных механизмов (аэробных, анаэробных и т. д.), определяющих эффективность соревновательной деятельности;
- знание реакции тела спортсмена на тренировочные нагрузки и особенностей процессов утомления и восстановления;
- проверка показателей нагрузки (объем, интенсивность, перерывы), характерных для различных систем действия, оптимизированных и стандартизированных, используемых на уроках, в микроциклах, мезоциклах.

Знание способности приспособляться к нагрузке, технического мастерства, тактического потенциала, состояния здоровья, уровня потребления энергии, а также психических способностей спортсмена также входит в задачи, которые необходимо оценить и интерпретировать. Для каждой из них используются соответствующие методологические системы оценки, выявляющие состояние адаптации, в котором находится спортсмен.

Виды оценивания спортивной тренировки. Основная цель оценивания – выявить функциональные изменения, присутствующие в форме адаптационных состояний, определяемых влиянием длительной, средней или короткой тренировки. В зависимости от продолжительности устанавливаются следующие виды оценивания:

Поэтапное оценивание обычно выполняется в конце ежегодных макроциклов и этапов в разные периоды со следующими задачами:

- выявление степени адаптации спортсмена к нагрузкам под воздействием длительных тренировок;
- разработка стратегии подготовки к следующему макроциклу или этапу;
- выявление негативных аспектов или пробелов, а также недостаточно используемых резервов.

Выводы станут основой для разработки индивидуальных планов по исправлению и даже переформулированию целей обучения. Этап оценивания эффективен при применении 2-3 раза в макроцикле: в конце первого и второго этапов подготовительного периода, в период перед соревнованиями (посредством зачетов). Необходимо поддерживать одинаковые условия проверки с использованием одинаковых приборов и аппаратуры.

Текущее оценивание (мезоцикл или микроцикл), как организация и содержание,

подчиняется поэтапному оцениванию. Необходимо, чтобы в конце каждого мезоцикла применялись специфические или неспецифические контрольные испытания, в зависимости от целей соответствующего мезоцикла. Данный вид оценивания действителен только для подготовительного периода; во время соревнований проверка проводится посредством зачетов.

Оперативное оценивание применяется в основном на тренировочных уроках, имея в качестве основной цели выбор лучших средств и комбинаций упражнений.

➤ **Медицинский осмотр**

Для обеспечения эффективности процесса тренировки и проверки футболистов 11 - 15 лет необходимо обеспечить специализированный медицинский осмотр, результаты которого дадут возможность адаптировать тренировочный процесс. Рекомендуется осмотр как минимум два раза в год – перед подготовительными периодами.

БИБЛИОГРАФИЯ

Нормативно-законодательные рамки

1. Основы национального куррикулума, утверждено приказом Министерства просвещения, культуры и исследований № 432 от 29 от 2017 г.
2. Кодекс образования Республики Молдова, изменено LP138 от 17.06.16, MO184-192/01.07.16 ст.401, в силе с 01.07.16.
3. Куррикулум по предмету «Физическое воспитание и футбол», 1-4 классы. Кишинев: МПКИ, 2019.
4. Куррикулум по предмету «Физическое воспитание», 5-9 классы. Кишинев: МПКИ, 2019.
5. Положение о порядке организации и функционирования спортивных школ, МПКИ, 2019.

Специальная литература

6. Alexe N. *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editis, 1999. 230 p.
7. Balint Gheorghe. *Bazele jocului de fotbal*. Bacău: Alma Mater, 2002.
8. Bompa T. *Teoria și metodologia antrenamentului*. Periodizarea. Constanța: Ex Ponto, 2001. 382 p.
9. Cojocaru V. *Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță*. București: AXIS MUNDI, 2000. 188 p.
10. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. *Teoria sportului*. București: FEST, 2002, p. 100-250.
11. Ghenadie Scurtul, Japalău Vladimir, Bunea Nicolae, Șpaniora Igor, Oloieru Valeriu, Mardari Vitalie, Turcu Dumitru, Vasiliev Dmitrii, Truhanov Serghei. *Programului de pregătire a copiilor și juniorilor în cadrul formațiunilor de fotbal din Republica Moldova*. Chișinău 2016.
12. Ghenadie Scurtul, Japalău Vladimir, Bunea Nicolae, Șpaniora Igor, Oloieru Valeriu, Mardari Vitalie, Turcu Dumitru, Vasiliev Dmitrii, Truhanov Serghei. *PROIECTUL NOI*. Chișinău 2016.
13. Ghenadie Scurtul, Ivan Daniliants. *Principiile de bază în pregătirea copiilor și juniorilor în cadrul școlilor de fotbal*. Tipografia-Sirius SRL, 2009.
14. Motroc I. *Probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului*. București: C.N.E.F.S., 1989, 182 p.
15. Sîrghi S., Bragarenco N., Tabîrța V., Colaboratorii catedrei. *Jocuri sportive. Ghid metodic*. Chișinău: Tipogr. „Valinex” SRL, 2016, 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5.
16. Sîrghi S., *Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament*, În: *Știința culturii fizice*, nr. 23/3, Chișinău: USEFS, 2015, p.28-41.
17. Svetlana Patraș. *Manual pentru lideri și antrenori OFFS*. Chișinău 2019.
18. Svetlana Patraș. *Exerciții și jocuri recomandate pentru școlile deschise de fotbal distractiv*. Chișinău 2019.
19. Sîrghi S. *Model de joc de fotbal pentru copii care cuprind vârstele 6-8 ani*. În *teoria și arta educației fizice în școală* Nr. 4, Chișinău, 2007.
20. Triboi V., Păcuraru A. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. Iași: Prim, 2013. 374 p.
21. Верхошанский Ю. В. *Программирование и организация тренировочного процесса*. Москва: Физкультура и Спорт, 1985. 324 с.
22. Верхошанский Ю. В. *Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле*. В: *Теория и практика физической культуры*, № 2, 1991, с. 24-31.

23. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Москва: Академия, 2004. 400 с.
24. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки В: Теория и практика физической культуры, 2000, № 3, с. 28-37.
25. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
26. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп, 2015, кн. 1, 679 с; кн. 2, 750 с.