

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

FEDERAȚIA MOLDOVENEASCĂ DE FOTBAL

CURRICULUM

Disciplina sportivă de specializare: FOTBAL

Învățământ cu profil sportiv

clasele a V-a – a IX-a

Chișinău, 2020

Aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum nr. 25 din 25 iunie 2020 (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 653 din 13 iulie 2020).

Coordonator:

Gheorghiu Ion, Secretar de Stat al MECC

Grup de lucru:

Bragarenco Nicolae (coordonator grup), Doctor în științe pedagogice, lector universitar, USEFS;

Gorașenco Alexandr, Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS;

Japalău Vladimir, Directorul Școlii Federale de Antrenori al Federației Moldovenești de Fotbal, Licența PRO UEFA;

Bulgaru Diana, Manager Proiecte ale Federației Moldovenești de Fotbal.

Recenzii:

Sîrghi Serghei, Doctor în științe pedagogice, conf. universitar, USEFS;

Marian Ciobanu, Doctor în pedagogie, antrenor de fotbal, licența A, UEFA.

CUPRINS:

Preliminarii

1. Administrarea disciplinei

Repartizarea orientativă a orelor

Ponderele componentelor pregătirii

2. Repere conceptuale

3. Competențele specifice disciplinei

4. Unități de competență specifice etapei de pregătire

5. Componentele pregătirii

Unități de conținut; Activități de învățare recomandate; Produse evaluabile

6. Teste motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire sportivă a elevilor din treapta învățământului gimnazial cu profil sportiv "Fotbal"

7. Repere metodologice

Bibliografie

PRELIMINARII

Curriculumul la disciplina de specializare „Fotbal”, învățământ cu profil sportiv pentru clasele a V-a – a IX-a (în continuare - Curriculumul), alături de alte documente metodologice, face parte din ansamblul de produse/ documente curriculare și reprezintă o componentă a Curriculumului Național.

Elaborat în conformitate cu prevederile *Codului Educației al Republicii Moldova* (2014), *Cadrului de referință al Curriculumului Național* (2017), *Curriculumului de bază: sistem de competențe pentru învățământul general* (2018), dar și cu *Regulamentul de organizare și funcționare a școlilor sportive* (2019), *Conceptul național de formare a jucătorilor de fotbal promovat de Federația Moldovenească de Fotbal* (Proiectul „NOI”, 2017), *Teoria antrenamentului sportiv modern*, Curriculumul reprezintă un document reglator, care are în vedere prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice ale pregătirii tinerilor fotbaliști în cadrul programului școlar pe lângă instituțiile de învățământ general, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

Disciplina Pregătire sportivă „specializare: *Fotbal*” prezentată/ valorificată în plan pedagogic în *Curriculum*, posedă un potențial valoros pentru formarea și dezvoltarea personalității elevilor în unitatea planurilor socio-psiho-motrice. Valențele formative de bază ale disciplinei sunt:

- dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a organismului;
- sporirea, menținerea sau refacerea calităților motrice și a sănătății;
- dinamizarea proceselor psihice, inclusiv a celor volitive și afective; sporirea rezilienței;
- stimularea activității intelectuale;
- dezvoltarea unor calități morale, ca spiritul de echipă și competiție loială, spiritul antreprenorial, curajul și dăruirea, responsabilitatea, disciplina și stăpânirea de sine, favorizează spiritul patriotic etc.

Tot odată prezentul curriculum va asigura:

- satisfacerea nevoilor de activități specifice educației fizice și sportului;
- crearea condițiilor pentru educație în domeniul culturii fizice și a dezvoltării fizice armonioase;
- formarea competențelor specifice culturii fizice în general, și disciplinei de fotbal în special;
- depistarea și selecția jucătorilor talentați;
- pregătirea rezervelor loturilor reprezentative de fotbal;
- pregătirea elevilor spre promovarea în alte instituții ce realizează programe de studiu în domeniul culturii fizice și sportului etc.

Curriculumul cuprinde următoarele componente structurale: ***Preliminarii; Administrarea disciplinei; Repere conceptuale; Competențele specifice disciplinei; Unități de competențe specifice etapelor de pregătire; Conținuturi de instruire: Unități de conținut, Activități de învățare recomandate; Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire a sportivilor din treapta învățământului gimnazial învățământ cu profil: Fotbal; Repere metodologice; Bibliografie.***

Curriculumul are următoarele funcții:

- de conceptualizare a demersului curricular specific disciplinei cu profil sportiv „Specializare: Fotbal”;

- de reglementare și asigurare a coerenței dintre disciplina data și alte discipline, dintre produsele curriculare specifice disciplinei, dintre componentele structurale ale curriculumului disciplinar, dintre procesul de pregătire și realizarea acestora în activitățile competiționale;
- de proiectare a demersului educațional și pregătire sportivă multianuală;
- de realizare și evaluare a rezultatelor învățării etc.

Realizarea acestor funcții determină categoriile de beneficiari: cadre didactice, autori de suporturi didactice, manageri în educație, alte persoane interesate, inclusiv părinți.

Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic/ antrenorului, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare de perspectivă și anuală, a macro-mezo-microciclurilor de pregătire, a proiectării lecției de antrenament, dar și de realizare propriu-zisă a procesului de pregătire a tinerilor sportivi.

Clasele cu profil sportiv specializare fotbal vor funcționa în baza regulamentului de organizare și funcționare a școlilor sportive, pentru *clase specializate pe ramuri de sport cu ziua prelungită de studii*. Organizarea procesului educațional pentru clasele cu profil sportiv este realizat în concordanță cu planurile de învățământ corespunzător treptei gimnaziale. Procesul de pregătire sportivă din clasele cu profil este reglementat de organizarea procesului de instruire în școlile sportive.

1. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Aria curriculară	Etapile de pregătire	Clasa	Vârsta	Nr. de ore pe săptămână
Pregătirea sportivă	Etapa de inițiere al specializării	V-a	11 - ani	10
		VI-a	12 – ani	12
	Etapa de specializare intensivă	VII-a	13 - ani	14
		VIII-a	14 - ani	16
		IX-a	15 - ani	18

PONDEREA PREGĂTIRII PE COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea pregătirii în %				
		Nivelul Avansați				
		I	II	III	IV	V
1	Pregătire fizică generală	20	15	10	10	10
2	Pregătire fizică specială	10	15	20	20	20
3	Pregătire tehnică	25	25	30	25	20
4	Pregătire tactică	30	30	25	20	15
5	Pregătire competițională/ integrală	10	10	10	20	30
6	Pregătirea teoretică și psihologică	5	5	5	5	5

2. REPERE CONCEPTUALE

Fiind parte componentă a Curriculumului Național, *Curriculumul* reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități care, în integritatea sa, asigură toate experiențele planificate riguros pentru a fi formate elevilor în cadrul disciplinei cu profil sportiv „Specializare: Fotbal”, spre a atinge finalitățile învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

➤ Ca și concept, *Curriculumul* „conferă” rolul finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor pe componente ale pregătirii, alegerea strategiilor planificării, de instruire și de evaluare.

Sistemul de competențe abordat prin *Curriculum* se structurează pe trei niveluri.

- **Competențele-cheie/transversale/ transdisciplinare** se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și cicluri de învățământ. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (v. Codul Educației al Republicii Moldova, Art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.

- **Competențele specifice disciplinei „Fotbal” clase cu profil sportiv** derivă din competențele-cheie/ transversale/ transdisciplinare, se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe tot parcursul studierii disciplinei în ciclul gimnazial, din clasa a V-a până la finele clasei a IX-a, respectiv etapei avansați ale instruirii sportive.

- **Unitățile de competențe** sunt componente ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, reprezentând etape/ pietre de temelie în achiziționarea/ construirea acestora. Unitățile de competențe se formează și se dezvoltă pe parcursul etapelor pregătirii sportive: *Etapa de inițiere în specializare* și *Etapa specializării intensive*.

Curriculumul propune o formă de organizare a unităților de competențe – **specific etapelor de pregătire**. Aceste etape se structurează pe etapele pregătirii sportive:

- ✓ **Etapa de inițiere al specializării** - clasa V – VI-a cu nivelurile corespunzătoare anului de instruire - Avansați 1 și Avansați 2;
- ✓ **Etapa de specializare intensivă** - clasa VII – IX-a cu nivelurile corespunzătoare anului de instruire - Avansați 3, Avansați 4, Avansați 5.

La fiecare etapă, sunt generate un sistem de unități de competențe, care includ componente invariabile și componente variabile.

- ✓ Sunt invariabile componentele ce vizează conținuturile și contextele de formare.
- ✓ Variabile sunt componentele ce exprimă *abilitățile* corespunzător etapelor de instruire.

De menționat că numărul total de niveluri (5) este egal cu numărul anilor de studiu în ciclul gimnazial, ceea ce oferă cadrului didactic posibilitatea proiectării/ planificării unui parcurs continuu și progresiv al procesului de pregătire sportivă.

Astfel, această structură fundamentează, la nivelul finalităților, parcursul sistemic și continuu al procesului de pregătire și educațional al disciplinei și ghidează cadrul didactic în aspectul proiectării curriculare.

➤ În concepția *Curriculumului*, **conținuturile** constituie un mijloc de formare a competențelor, structurate conform *componentelor pregătirii* și oferă profesorului libertatea și responsabilitatea de a decide măsura și modalitatea de a le valorifica în procesul educațional și de pregătire, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor/ sportivilor, al localității sau zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).

Sistemul de conținuturi ale *Curriculumului* este structurat din **unități de conținut** pe componente și etape ale instruirii. O caracteristică importantă vizează abordările inter- și transdisciplinare la nivelul conținuturilor curriculare (legități, proprietăți, fenomene, procese, date etc.), asigurată de componenta „*Pregătirea teoretică și psihologică*”.

➤ Din punct de vedere procesual, *Curriculumul* se axează pe următoarele aspecte generale:

- promovarea concepției constructiviste și interactive: centrarea pe cel ce învață, interacțiunea elevului cu alți elevi/ cadre didactice;
- realizarea intra, inter și transdisciplinarității în contexte autentice de învățare, asigurând formarea eficientă a competențelor;
- valorificarea principiilor individualizării, diferențierii, personalizării în procesul de învățare;
- asigurarea cadrului interactiv al procesului de predare-învățare-evaluare;

Activitățile de învățare și produsele școlare recomandate în *Curriculum* prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/ dezvoltare și evaluare în cadrul respectivei componente. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod personalizat, în funcție de nivelul instruirii, numărul de ore distribuite și ponderea componentelor pregătirii, specificul grupei de sportivi, de starea fizică și de sănătate, de resursele disponibile etc.

Dimensiunea procesuală, pe lângă valorificarea principiilor didactice ale educației fizice (principiul intuiției, principiul participării active și conștiente, principiul accesibilității și individualizării, principiul sistematizării și continuității, principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice, principiul însușirii temeinice) presupune și principii specifice care rezultă din cadrul specific al antrenamentului sportiv în diferite contexte:

- **principiul adaptării la nivelul de dezvoltare** - conținutul antrenamentului trebuie să evolueze paralel cu dezvoltarea organismului și cu ameliorarea capacitații de performanță a copiilor.

- ***principiul relației optime efort-odihna*** - alternanța dintre consumul energetic și oboseala accentuată pe de o parte și odihna necesară refacerii pe de alta parte, constituie caracteristica esențială a antrenamentului.
- ***principiul programării pe termen lung al antrenamentului și performanței*** - structura și durata pregătirii pe termen lung depinde de următorii factori: structura activității competiționale; pregătire și o dezvoltare sistematică și regulată a diferitelor componente ale măiestriei sportive; caracteristicile individuale și de sex ale sportivilor.
- ***principiul continuității antrenamentului*** - antrenamentul produce adaptări bazate pe o solicitare continuă, menținerea condiției fizice dobândite este obligatorie, devenind adesea un factor suplimentar de limitare a performanței.
- ***principiul progresiei efortului*** - indică necesitatea programării unor stimuli cu o intensitate progresiv crescândă, pentru a produce noi adaptări la niveluri mai înalte. Încărcătura trebuie să fie mărită treptat în funcție de nivelul de pregătire al sportivului. Această progresie nu trebuie să fie liniară ci, dimpotrivă, întretăiată de frecvente întreruperi corespunzătoare.
- ***principiul ciclicității și dinamizării*** - ciclicitatea încărcăturii înseamnă repartizarea sa sistematică, cu intervale a căror lungime variază în funcție de perioada respectivă. Alternanța desemnează o succesiune de încărcături de natură diferită, a căror frecvență este determinată de etapa pregătirii, de intensitatea și natura încărcăturii (generală, specifică, de competiție etc.).
- ***principiul multilateralității pregătirii*** - sunt caracteristice antrenamentului modern, și au obiective variate: dezvoltarea armonioasă și echilibrată a aptitudinilor și abilităților motrice; căutarea de noi posibilități pentru creșterea performanței; de a evita monotonia; perfecționarea anumitor elemente ale performanței, dobândirea unei rezistențe maxime la efort.
- ***principiul motivației*** – reușita, în special a exercițiilor dificile, este imposibilă fără o stimulare psihologică (motivarea este ceea ce-l determină pe individ să practice sportul de performanță).
- ***principiul efortului de voință*** - efortul focalizează și mobilizează disponibilitățile psihice ale sportivului pentru atingerea scopului, prin învingerea obstacolelor reale și dificultățile resimțite subiectiv.

3. COMPETENȚELE SPECIFICE DISCIPLINEI

- 1) Explicarea efectelor activităților motrice și sportive specifice fotbalului, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.

- 2) Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase.
- 3) Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive.
- 4) Gestionarea abilităților specifice jocului de fotbal în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.

4. UNITĂȚI DE COMPETENȚE SPECIFIC ETAPELOR DE PREGĂTIRE

Etapa de inițiere al specializării	Etapa de specializare intensivă
Nivelul Avansați 1, 2	Nivelul Avansați 3, 4, 5
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea noțiunilor specifice culturii fizice și fotbalului în activități de învățare conexe 2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul procesului de instruire 3. Explorarea complexelor de mijloace în vederea asigurării dezvoltării fizice armonioase 4. Coordonarea acțiunilor motrice în structuri complexe specifice jocului de fotbal 5. Aplicarea achizițiilor motrice de interacționare de grup în condiții de joc 6. Susținerea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea noțiunilor specifice culturii fizice și fotbalului în activități de învățare conexe 2. Respectarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul procesului de instruire 3. Explorarea complexelor de mijloace în vederea asigurării dezvoltării fizice armonioase 4. Explorarea acțiunilor motrice în structuri complexe specifice jocului de fotbal 5. Coordonarea achizițiilor motrice de interacționare de grup în condiții de joc 6. Promovarea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play

5. CONȚINUTUL PREGĂTIRII

• PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

Etapa de inițiere al specializării	Etapa de specializare intensivă
Unități de conținut	
<p>Exerciții de front și formație:</p> <ul style="list-style-type: none">- deplasări în formații, întoarceri și regrupări pe loc și în deplasare; <p>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</p> <ul style="list-style-type: none">- complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare; <p>Exerciții aplicative: cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări individual și în perechi;</p> <p>Elemente acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none">- echilibru în poziții variate;- rostogoliri și rulări;- stând pe omoplați, podul, semi-sfoara;- combinații acrobatice de 4-6 elemente însușite. <p>Jocuri de mișcare și ștafete:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jocuri de mișcare: individuale, în perechi, colective cu aplicarea deprinderilor motrice de bază;- Jocuri de mișcare și pregătitoare: cu elemente din fotbal, baschet, volei, handbal, rugby;- Ștafete sportive. <p>Exerciții atletice:</p> <ul style="list-style-type: none">- Exerciții speciale ale alergătorului;- Alergare de viteză pe diferite distanțe;- Alergare de rezistență în tempo uniform și variat.- Sărituri de pe loc și din elan, cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale- Aruncarea mingii de pe loc, în țintă/ la distanță; <p>Jocuri pregătitoare și sportive: baschet, volei, handbal, rugby.</p> <p>Înot:</p> <ul style="list-style-type: none">- Exerciții ajutătoare, de acomodarea cu apa, plutire, alunecare, scufundări;	<p>Exerciții de front și formație:</p> <ul style="list-style-type: none">- Regrupări, desfășurări și strângeri în diferite formații. <p>Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă:</p> <ul style="list-style-type: none">- complexe de exerciții, cu partener, cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare. <p>Parcursuri aplicative: îmbinări: deplasări –cățărări – escaladări – coborâri; deplasări – târări– transportări, individual și în grup.</p> <p>Elemente acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none">- echilibru în diverse variante, cu și fără obiecte;- elemente acrobatice în diferite variante;- îmbinări și combinații din elemente acrobatice;- elemente acrobatice în grup. <p>Jocuri de mișcare și ștafete:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jocuri de mișcare pentru formarea dezvoltarea calităților motrice;- Jocuri de mișcare cu elemente din diferite probe de sport;- Ștafete sportive cu elemente din fotbal. <p>Exerciții atletice:</p> <ul style="list-style-type: none">- Trasee aplicative cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale;- Exerciții speciale ale alergătorului în îmbinare cu varietatea de mișcări ale segmentelor corpului;- Alergare de viteză pe diferite distanțe din start de sus/ jos, de suveică; de ștafetă;- Alergare de rezistență/ cros pe suprafețe variate;- Săritura în lungime/ înălțime prin diferite procedee, sărituri multiple, peste obstacole;- Aruncarea/ împingerea mingii mici/ medicinale cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță; <p>Jocuri pregătitoare și sportive: baschet, volei, handbal, rugby.</p>

- Respirația înotătorului, start din apă.
- Mișcări de brațe și picioare pentru stiluri de înot.

Înot:

- Mișcarea brațelor și picioarelor în procedeele de înot;
- Coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedee de înot;
- Întoarcerile, start de pe marginea bazinului, de pe bloc.

Activități de învățare recomandate

- observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări specifice, a deosebirilor și asemănarilor lor în diferite activități motrice, eventual cu suport video/digital;
- exersarea/ perfecționarea deprinderilor motrice prin aplicarea varietativă a mijloacelor sportive și utilitar-aplicative;
- îmbinarea acțiunilor motrice de bază cu cele specifice probei de sport în diferite contexte de învățare.

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor specifice probelor practice, a deosebirilor și asemănarilor dintre ele, eventual cu suport video/digital;
- exersarea/ perfecționarea deprinderilor motrice specifice probei de sport prin aplicarea varietativă a mijloacelor sportive și utilitar-aplicative.
- îmbinarea complexelor de mișcări din diferite sporturi cu elemente tehnico-tactice specifice jocului de fotbal

Produce evaluabile

- complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu și fără obiecte;
- alergare de viteză, rezistență în tempo uniform și variat;
- sărituri în lungime de pe loc cu depășirea obstacolelor;
- aruncarea mingii mici în țintă.
- element acrobatic;

Agenda motrice a elevului(în formă grafică/digitală)

- complex de exerciții de strecing
- alergare de viteză, de ștafetă, de rezistență/ cros;
- săritura în lungime/ înălțime cu elan cu depășirea obstacolelor;
- aruncarea mingii mici la distanță;
- combinație acrobatică de concurs.

Agenda motrice a elevului(în formă grafică/digitală)

• PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIALĂ

Etapa de inițiere al specializării	Etapa de specializare intensivă
Unități de conținut	
<p>Viteza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - deplasare; - de îndeplinire a acțiunilor motrice; - de îndeplinire a elementelor și procedeele tehnice; - de reacție față de deplasare a mingii, coechipierilor, adversarilor. <p>Forța:</p> <ul style="list-style-type: none"> - segmentară statică și explozivă 	<p>Viteza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare, sărituri, întoarceri și schimbări de direcție; - de îmbinare a varietăților de acțiuni motrice; - de îndeplinire a elementelor și procedeele tehnico-tactice în structuri complexe; - de reacție față de deplasare a mingii, coechipierilor, adversarilor în activități de joc.

- de lovire a mingii cu piciorul;
- de menținere a echilibrului corpului în condiții variate ale jocului.

Capacități coordinative:

- orientare în spațiu în activități de învățare și de joc;
- reacție la stimuli acustici și optici;
- diferențiere chinestetică a mingii cu membrele inferioare și superioare;
- echilibru static și dinamic la deplasare și la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice;
- ritm la îndeplinirea acțiunilor motrice.

Rezistența:

- în regim de viteză;
- în regim de forță;
- în activități de joc.

Mobilitatea articulară și plasticitate musculară:

- a trenului superior;
- a trenului inferior;

Forța:

- musculară specific segmentelor trenului inferior, forța explozivă și în regim de rezistență;
- de lovire a mingii cu diferite părți ale corpului;
- de contact cu adversarul/ solul.

Capacități coordinative:

- orientare în spațiu în acțiuni colective de joc;
- reacție de anticipare în dependență de deplasare a mingii și acțiunile adversarului;
- diferențiere chinestetică în controlul mingii și îndeplinire a elementelor de posesie;
- echilibru în situații de luptă pentru minge;
- ritm la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice.

Rezistența:

- anaerobă;
- aerobă.

Mobilitatea articulară și plasticitate musculară:

- a gâtului și a coloanei vertebrale;
- coxofemurală, a genunchilor și a gleznei.

Activități de învățare recomandate

- Reacționare la stimuli vizuali și auditivi, cu viteză de execuție și de deplasare a acțiunilor;
- Exerciții de menținere a poziției/ greutății propriului corp (forța statică), cu împingeri și tracțiuni a partenerului (forța explozivă);
- Exerciții pentru coordonarea segmentelor corpului în spațiu și timp;
- Acțiuni motrice în relație cu partenerul, de manevrare a obiectelor, de păstrare a echilibrului;
- Exerciții de durată pentru stimularea funcțiilor cardio-respiratorie;
- Menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară;
- Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice.

- Starturi și deplasări cu îmbinare a elementelor de posesie și deposedare de minge;
- Exerciții speciale de alergări și sărituri executate pe suprafețe; aruncări și șuturi a mingii la distanțe; exerciții/ jocuri în perechi cu elemente din luptă;
- Alergări și sărituri cu imitarea elementelor și procedeele tehnice; îmbinarea acțiunilor tehnico-tactice cu elemente în condiții special adoptate/ în îmbinare cu acțiuni motrice; elemente și procedee tehnice îndeplinite în perechi, în grup, în condiții de concurs;
- Exerciții repetare a variațiilor de alergări, alergare de durată în tempo variat; reproducerea repetată a elementelor și procedeele tehnico-tactice;
- Menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară.

Produse evaluabile

- alergare de viteză 15 m;
- alergare de viteză 30 m;
- alergare de suveică 3x15m;
- săritura în lungime de pe loc.

- alergare de viteză 15 m;
- alergare de viteză 30 m;
- alergare 180(10x20x30) m;
- săritura în lungime de pe loc.

• PREGĂTIREA TEHNICĂ

Etapa de inițiere în specializare	Etapa specializării intensive
Unități de conținut	
<p><i>Tehnica deplasărilor:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - variații de deplasări; - îmbinări de alergări și sărituri; - întoarceri, opriri, schimb de direcție. <p><i>Lovirea mingii cu piciorul:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul piciorului (latul) - cu șiretul plin, exterior, interior; - cu vârful piciorului, cu talpa, cu genunchiul; - pe mingea staționată, rostogolită, din voleu. <p><i>Lovirea mingii cu capul:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - cu mijlocul și cu lateralul frunții; - de pe loc, din alergare, prin salt în diferite direcții. <p><i>Preluarea/ Oprirea mingii:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul piciorului; - cu pieptul, cu coapsa, cu fruntea, prin amortizare; - pe loc și în deplasare, a mingii rostogolite și aeriene; - cu ulterioară transmitere sau lovitură. <p><i>Conducerea mingii:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - cu șiretul plin, cu vârful, cu interiorul piciorului, cu exteriorul piciorului; - pe linie dreaptă în viteză ascendentă; - cu depășire a obiectelor fixe, adversarilor pasivi și în deplasare. <p><i>Mișcări înșelătoare(fente):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - de trecere, de lovitură, de oprire; 	<p><i>Tehnica deplasărilor:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - variații de deplasări (alergări și sărituri, întoarceri, opriri, schimb de direcție) cu îndeplinirea elementelor de posesie a mingii; <p><i>Lovirea mingii cu piciorul:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - cu dreptul/ stângul cu interiorul piciorului, cu șiretul plin, exterior, interior, cu vârful piciorului, cu talpa, cu genunchiul, călcâiul, prin deviere; - după sărituri, întoarceri, opriri, schimb de direcție, prin forfecare cu și fără căderi, din demivoleu; - la distanțe variate, în țintă, în forță; - finalizare la poartă din situații/ poziții variate. <p><i>Lovirea mingii cu capul:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - cu mijlocul și cu lateralul frunții, prin întoarcere; - de pe loc, din alergare, din cădere, prin săritură, cu și fără adversar; - finalizare la poartă din situații/ poziții variate. <p><i>Preluarea/ Oprirea mingii:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul piciorului, cu pieptul, cu coapsa, cu fruntea, cu talpa din ricoșare; - prima atingere; - în deplasare și din accelerare a mingii rostogolite și aeriene; - cu ulterioară acțiune tehnico tactică. <p><i>Conducerea mingii:</i></p>

- cu trunchiul, cu piciorul, cu capul;
- de pe loc și din deplasare.

Deposedarea adversarului de minge:

- din față, din lateral;
- prin lovitură a mingii, oprire a mingii prin fandare.

Protejarea mingii:

- de pe loc și din mișcare la conducere.

Aruncarea de la margine:

- de pe loc și cu elan;
- la precizie și la distanță.

Tehnica specifică portarului:

Procedee tehnice fără minge:

- poziția fundamentală;
- deplasarea în teren.

Procedee tehnice cu minge:

- prinderea mingii de jos, de sus, din lateral rostogolit și aerian;
- pe loc și în deplasare, cu și fără plonjon la nivelul solului;
- boxarea mingii cu ambii pumni pe loc și prin săritură;
- devierea mingii cu mâinile cu și fără plonjon, minge rostogolită și aeriană, deviere peste bara orizontală;
- repunerea mingii în joc cu mâna la nivelul solului, laterală;
- repunerea mingii în joc cu piciorul de pe sol și din voleu.

- cu șiretul plin, cu vârful, cu interiorul piciorului, cu exteriorul piciorului, cu ocolirea și depășirea obstacolelor în viteză;
- în îmbinare cu elemente tehnico-tactice;
- în situații de joc
- driblingul, controlul și protejula mingii.

Mișcări înșelătoare(fente):

- de trecere, de lovitură, de oprire în viteză;
- în îmbinare cu elemente tehnico-tactice, cu dezvoltarea calităților motrice;
- fente specifice;
- în situații de joc.

Deposedarea adversarului de minge:

- din față, din lateral și din spate prin alunecare;
- prin lovitură a mingii, oprire a mingii, prin contact cu adversarul;
- în condiții special adoptate și în situații de joc.

Aruncarea de la margine:

- de pe loc și cu elan, la precizie și la distanță;
- coechipierului pentru preluarea cu capul și piciorul.

Tehnica specifică portarului:

Procedee tehnice fără minge:

- poziția fundamentală, deplasarea în teren.

Procedee tehnice cu minge:

- prinderea, boxarea, devierea mingii pe loc și în deplasare, cu și fără plonjon;
- prinderea, boxarea la ieșire din poartă, joc în teren;
- mingii cu mâinile cu și fără plonjon, rostogolit și aerian, peste bara orizontală;
- repunerea mingii în joc cu mâna la nivelul solului și laterală la distanță, prin rotarea brațului și pe deasupra umărului;
- repunerea mingii în joc cu piciorul de pe sol și din voleu;
- degajarea mingii statice sau aflată în mișcare

- observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor – cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio - temporale, eventual cu suport video/digital;
- practicarea și demonstrarea elemente și procedee tehnice specifice jocului în diferitor poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului;
- practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini).

- observarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului, înlănțuirea lor în acțiuni tactice individuale și a 2/ 3 jucători, eventual cu suport video/digital;
- practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în structuri complexe cu și fără minge;
- practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în regim de viteză, forță - viteză, și rezistență specifică în diferite contexte de învățare apropiate condițiilor competiționale.

Produce evaluabile

- lovitura pe poarta sub unghi – la precizie;
- conducerea mingii, dribling;
- jonglarea mingii;
- frecvența: pasa – precizie;
- lovirea mingii cu capul;
- pasa lungă;
- lovitura la poartă la precizie.

Specifice portarului:

- repunerea mingii cu mâna
- repunerea cu piciorul din voleu
- repunerea cu piciorul din semi-voleu

• PREGĂTIREA TACTICĂ

Etapa de inițiere în specializare	Etapa specializării intensive
Unități de conținut	
<p style="text-align: center;">Tactica jocului în atac</p> <p>Acțiuni tactice individuale în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demarcajul; - deplasarea pe poziție viitoare; - acțiuni tactice de posesie a mingii(dribling, piruete, fente, șuturi). <p>Acțiuni tactice de grup în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - interacțiunea a doi jucători în situații de supranumeric; - acțiunea tactică în doi jucători ”un - doi”; - acțiunea tactică în doi jucători ”încrucișarea”; - acțiunea tactică în doi jucători ” simularea mișcării înșelătoare de pe loc cu trecerea piciorului peste minge” 	<p style="text-align: center;">Tactica jocului în atac</p> <p>Acțiuni tactice individuale în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demarcajul și deplasarea pe poziție viitoare; - sustragerea adversarului; - acțiuni tactice de posesie a mingii(dribling, piruete, fente, șuturi); - depășirea adversarului; - pătrunderea în culoar; <p>Acțiuni tactice de grup în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - acțiunea tactică în doi jucători ”un - doi”, ”încrucișarea”, ” simularea mișcării înșelătoare de pe loc cu trecerea piciorului peste minge”;

- acțiuni tactice la faze fixe ale jocului.

Acțiuni tactice de echipă în atac:

- sisteme de joc/ de așezare în teren;
- ocuparea corespunzătoare a zonelor aferente postului;
- interacțiunea jucătorilor la atacul prin centru;
- interacțiune jucătorilor la atacul pe extreme.

Tactica jocului în apărare

Acțiuni tactice individuale în apărare:

- marcajul;
- tatonarea;
- acțiuni de deposedare de minge;
- contraacțiuni la transmitere, conducere, lovituri.

Acțiuni tactice de grup în apărare:

- presingul;
- dublajul (marcajul dublu);
- contraacțiuni asupra combinațiilor ”un - doi”; ”încrucișarea” ” simularea mișcării înșelătoare de pe loc cu trecerea piciorului peste minge”
- aranjarea zidului;
- interacțiune cu portarul.

Acțiuni tactice de echipă în apărare:

- sisteme de așezare în apărare;
- replierea, interacțiunea cu coechipierul și contraacțiuni în dependență de postul de joc;
- apărare om la om și mixtă;
- contraacțiuni asupra atacului pe centru și extreme.

Tactica portarului

- organizarea aranjarea zidului;
- ieșire la mingi;
- interacțiunea cu jucătorii de câmp privind așezarea;
- interacțiunea cu jucătorii apărători la degajare de la poartă.

- interacțiunea a doi - trei jucători în situații de supranumeric și egalitate numerică prin joc într-o atingere pe zone diferite ale terenului;
- schimbul extremelor de atac prin pase precise;
- interacțiune de finalizare în timpul jocului și în situații fixe cu specializarea a 3-4 jucători.

Acțiuni tactice de echipă în atac:

- sisteme de joc/ de așezare în teren pentru jocul 11x11 (1-4-3-3 și 1-4-4-2) și consolidarea sarcinilor aferente postului;
- interacțiunea jucătorilor la atacul prin centru, pe extreme, pe toată lărgimea terenului;
- interacțiunea jucătorilor la contraatac și atac rapid;
- interacțiunea jucătorilor la faze fixe.

Tactica jocului în apărare

Acțiuni tactice individuale în apărare:

- închiderea culoarelor;
- marcajul agresiv și tatonarea;
- acțiuni de deposedare de minge;

Acțiuni tactice de grup în apărare:

- presingul, dublajul (marcajul dublu), schimbul de adversari;
- contraacțiuni asupra acțiunilor atacanților, asigurarea;
- închiderea culoarelor de șut și de pasă;
- apărarea compactă, 4 în linie.

Acțiuni tactice de echipă în apărare:

- sisteme de așezare în apărare;
- apărare om la om, zonală și mixtă;
- contraacțiuni asupra atacului pe centru, pe extreme pe toată lățimea terenului;
- reorganizarea rapidă din atac în apărare;
- marcarea om la om la fazele fixe (la lovituri libere și de pedeapsă, la loviturile de la colț, la aruncările de la margine).

Tactica portarului

În apărare:

- închiderea culoarului, unghiului de șut, plasament la lovituri libere, ieșire la mingi, anticiparea;
- dirijarea apărării, aranjarea zidului;

În atac:

- degajarea mingilor, colaborarea cu fundașii și mijlocașii (începutul atacului), inițierea atacului rapid;
- acțiuni de finalizare cu piciorul și cu capul, la faze fixe.

Activități de învățare recomandate

- observarea, demonstrarea și explicarea acțiunilor tactice, înlănțuirea elementelor și procedeele în acțiuni tactice individuale și acțiunilor a 2 jucători în atac și apărare, eventual cu suport video/digital;
- exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale și de grup în atac și apărare în condiții special adoptate (în situații de supranumeric în atac și inferioritate numerică în apărare);
- practicarea acțiunilor tactice individuale și de grup în atac și apărare în regim de viteză, forță - viteză, rezistență specifică în diferite contexte de învățare apropiate condițiilor competiționale.

- observarea, demonstrarea și explicarea acțiunilor tactice, înlănțuirea elementelor și procedeele în acțiuni tactice individuale și de grup (a 2-3 jucători) în atac și apărare, eventual cu suport video/digital;
- exersarea și practicarea acțiunilor tactice atac și apărare, acțiunea jucătorilor de grup în sisteme de așezare, în condiții special adoptate (în situații de supranumeric în atac și inferioritate numerică în apărare);
- practicarea acțiunilor tactice atac și apărare, acțiunea jucătorilor de grup în sisteme de așezare în regim de viteză, forță - viteză, rezistență specifică în diferite contexte de învățare apropiate condițiilor competiționale.

Produce evaluabile

- trasee tehnico-tactice;
- acțiuni tactice a 2 jucători în atac și apărare;
- rezolvarea situațiilor de supranumeric în atac.

- trasee tehnico-tactice în grup;
- acțiuni tactice a 3 jucători în atac și apărare;
- rezolvarea situațiilor de atac în egalitate numerică.

• PREGĂTIREA COMPETIȚIONALĂ

Etapa de inițiere în specializare

Etapa specializării intensive

Unități de conținut

Jocuri instruire:

- consolidarea acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare;
- trecerea rapidă a jucătorilor din apărare în atac;
- susținerea jucătorului cu minge;
- deplasarea rapidă a jocului spre poarta adversă;
- finalizarea prin marcarea din situații create;
- trecerea rapidă a jucătorilor din atac în apărare;
- apărarea în sisteme de joc;

Jocuri instruire:

- consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale de atac și apărare;
- interacțiunea a 2 – 3 jucători în atac și apărare;
- jocul fără minge în atac, marcajul jucătorului fără minge în apărare;
- circulația mingii în dependență de schimbarea direcției de atac;
- finalizarea prin marcarea din fazele fixe ale jocului;

- apărare la momentele fixe ale jocului.

Jocuri de pregătire/control:

- apreciere și autoaprecierea nivelului de însușire a tehnicii jocului;
- adaptare organismului la activitatea competițională;
- inițierea jucătorilor pe posturi de joc;
- experiență competițională.

Jocuri de ajustare/ modelare:

- adaptarea sistemelor organismului la eforturi competiționale;
- adaptarea modelului de joc în activitatea competițională;

Jocuri/ competiție de selecție:

- promovarea în anul următor de studii;
- selectarea lotului de bază a echipei;

Jocuri competiție de clasare(oficiale)

- fixarea sistemului de joc;
- realizarea contraatacului și atacului rapid;
- închiderea culoarelor și marcajul agresiv;
- consolidarea interacțiunii jucătorilor în apărare în dependență de sistemul de joc;
- aplicarea la nivel de cunoștințe jocului la ofsaid (apărare).

Jocuri de pregătire/control:

- realizare potențialului tehnic individual;
- consolidarea interacțiunii jucătorilor în activitatea de joc;
- adaptare sistemelor funcționale ale organismului și mobilizarea psihologică în activitatea competițională;
- experiență competițională pe post de joc;
- reorganizarea procesului de instruire.

Jocuri de ajustare/ modelare:

- fixarea modelului de joc în activitatea competițională;
- modelarea jocului în dependență de adversar (cunoscut, necunoscut):

Jocuri/ competiție de selecție:

- promovarea în anul următor de studii;
- selectarea lotului de bază a echipei;
- selectarea jucătorilor în loturile naționale.

Jocuri competiție de clasare(oficiale)

Activități de învățare recomandate

- exersarea elementelor și procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale în condiții de întrecere, jocuri dinamice, jocuri pregătitoare;
- practicarea diferitor posturi în jocuri de instruire;
- exersarea acțiunilor tactice specifice postului în activitatea de joc;
- practicarea jocurilor competiționale în condiții special adoptate (timp de joc sau spațiu de joc mărit/ micșorat; teren artificial, de zgură, nisip etc.).

- exersarea elementelor și procedee tehnice în structuri complexe de acționare în grup în condiții de întrecere, jocuri dinamice, jocuri pregătitoare;
- practicarea schimbului de post în jocuri de instruire;
- exersarea acțiunilor tactice specifice postului în condiții schimbătoare specifice competiționale;
- practicarea jocurilor competiționale în condiții special adoptate (teren artificial, de zgură, nisip etc.; timp de joc sau spațiu de joc mărit/ micșorat; în inferioritate/ superioritate numerică).

Produse evaluabile

- elemente tehnice realizate eficient în condiții de joc;
- acțiuni tactice individuale realizate eficient în condiții de joc;
- încadrarea în sistemul de atac și apărare al echipei.

- acțiuni tactice individuale realizate eficient în condiții de joc;
- acțiuni tactice de grup realizate eficient în activități de joc;
- încadrarea în sistemul de atac și apărare al echipei.

• PREGĂTIREA TEORETICĂ ȘI PSIHOLAGICĂ

Avansați I Clasa V-a	Avansați II Clasa VI-a	Avansați III Clasa VII-a	Avansați IV Clasa VIII-a	Avansați V Clasa IX-a
Etapa de inițiere în specializare		Etapa specializării intensive		
Unități de conținut				
<p>Cunoștințe generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igiena personală în activități motrice; - Căderea organismului. Importanța călirii în ridicarea capacității de muncă. Regimul zilei al sportivului; - Rolul activităților motrice în menținerea și ameliorarea stării de sănătate; - Motivația pentru practicarea jocului de fotbal; - Indicii antropometrici ai dezvoltării fizice sportivului. <p>Cunoștințe specifice fotbalului:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fotbalul. Caracteristica jocului; 	<p>Cunoștințe generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cerințe față de igiena personală și a echipamentului sportiv - Factorii naturali ai călirii organismului - Influența activităților motrice asupra formării posturii și atitudinii corporale corecte - Comportamentul și conduita sportivă (fair-play) - Indicii pregătirii motrice și fizice a sportivului. <p>Cunoștințe specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competiții sportive la fotbal la nivel internațional; - Apariția și evoluția jocului de fotbal în RM; 	<p>Cunoștințe generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impactul activității motrice asupra creșterii capacității de muncă a omului; - Calitățile motrice: Forța, Viteza, Rezistența, Coordonarea, Suplețea; - Indicii pregătirii funcționale a organismului; - Alimentația sportivului și importanța alimentației energetice în practicarea sportului. <p>Cunoștințe specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competiții de fotbal la nivel de copii pe plan național și internațional; - Accidentările, specificul traumelor în 	<p>Cunoștințe generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mijloacele dezvoltării calităților motrice Dozarea efortului, suprasolicitarea, odihna; - Echitatea în sport; - Exercițiul fizic și efectele sale în depășirea stresului și anxietății; - Caloriile, conținutul caloric al alimentelor; <p>Cunoștințe specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acordarea primului ajutor în timpul accidentărilor; - Antrenamentul sportiv – proces al formării deprinderilor motrice și de creștere posibilităților funcționale ale organismului; - Pregătirea funcțională a jucătorului de fotbal; 	<p>Cunoștințe generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentația și efortul fizic. - Reacția organismului la efortul fizic Efortul și odihnă; - Mijloace de refacere după efort; - Masajul sportiv, noțiuni generale, rolul. Procedee de bază a masajului și automasajul; - Legități fiziologice de formare a deprinderilor motrice. <p>Cunoștințe specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proiectarea regimului motrice zilnic și săptămânal al jucătorului de fotbal; - Condiția fizică al jucătorului de fotbal. Oboseala – cauzele apariției, factor ce

<ul style="list-style-type: none"> - Istoria apariției și evoluției jocului de fotbal; - Competiții sportive de fotbal la nivel național; Fotbaliști cu renume, echipe, antrenori din țară; - Controlul medical și autocontrolul în practicarea fotbalului - Noțiunea de tehnică. Caracteristica generală a tehnicii jocului de fotbal; - Regulile jocului de fotbal; - Drepturile și obligațiile jucătorilor; - Căpitanul de echipă, rolul, drepturi și obligații; - Arbitrii ce asigură competițiile la fotbal; - Manifestarea calităților morale și volitive în timpul activităților competiționale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anamneza, autoevaluarea: somnul, alimentația, capacitatea de muncă, transpirarea, dispoziție etc. - Pregătirea athletică a fotbalistului, rolul pregătirii; - Clasificarea tehnicii, aplicarea tactică a procedeele tehnice jocului de fotbal; - Tactica, strategie, sistem de joc, stil de joc, noțiuni generale; - Scopul competițiilor, cerințe față de organizare competițiilor la fotbal; - Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatoriu, pe cerc, mixt; - Planul tactic de joc în dependență de calitățile individuale ale jucătorilor. 	<p>antrenamentul de fotbal, cauze și profilaxie;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caracteristica mijloacelor pregătirii fizice a fotbaliștilor; - Tehnică de atac și apărare, mijloace specifice de perfecționare; - Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă, clasificare și caracteristica; - Obligațiunile arbitrilor, gesticulația și echipamentul arbitrilor; - Calendarul competițional și condiția fizică a fotbalistului; - Planul tactic de joc în dependență de adversarul cunoscut și necunoscut. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tehnica portarului, mijloace specifice de perfecționare; - Tehnica individuală, procedee tehnice individualizate ale fotbaliștilor cu renume și influență asupra dezvoltării jocului de fotbal; - Mecanica și dinamica arbitrilor de centru și a arbitrilor de margine; - Metodica arbitrajului, dirijarea jocului. - Analiza video a jocului, îndeplinirea planului tactic, greșeli tactice și tehnice de joc. 	<p>condiționează capacitatea de muncă a sportivului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mijloace specifice pregătirii portarului și a jucătorului de teren în fotbal; - Acțiuni tactice individuale, caracteristica, mijloacele educării; - Acțiuni tactice de grup, armonizarea acțiunilor jucătorilor cu posibilități de dezvoltare; - Acțiuni tactice de echipă, caracteristica. Modalități de atac și de contraatac; - Rolul pedagogic al arbitrilor; - Analiza video, depistarea punctelor forte și slabe ale adversarilor
--	--	---	---	---

Activități de învățare recomandate

<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor (metode și tehnici moderne); - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, lider de grup etc.) în activități specifice de învățare și cotidiene la nivel de grup/clasă; - proiecte individual/de grup/colectiv: afiș/poster/ banner publicitar despre influența practicării activităților motrice asupra sănătății omului (în formă grafică/ digitală); 	<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor (metode și tehnici moderne); - practicarea diferitor roluri (model, consultant, lider de grup/ echipă, ajutor de profesor etc.) în activități specifice de învățare și cotidiene la nivel de grup/clasă/ școală; - proiecte individual/de grup/colectiv: afiș/poster/banner/ spot publicitar privind beneficiile practicării activităților motrice (în formă grafică/digitală); - învățare prin sarcini de lucru: probe, elemente și procedee de concurs specifice ramurilor de sport; - workshop: schimb de bune practici privind aplicarea elementelor și procedeele specifice de concurs pentru atingerea rezultatului maxim.
---	--

- învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a diferitor probe de sport în mediul școlar, familial, comunitar;
- workshop: schimb de bune practici privind performanțele motrice individuale specifice probelor practicate.

Produse evaluabile

- test de evaluare a cunoștințelor;
- proiecte de grup;
- agenda jucătorului;
- portofoliu etc.
- proiect de autoevaluare

6. TESTE DE DIAGNOSTICARE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE A ELEVILOR DIN TREAPTA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI GIMNAZIAL CU PROFIL SPORTIV "FOTBAL"

Teste de diagnosticare a pregătirii motrice

Clasa V-a										
Teste motrice	Nota									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergare de viteză 30 m	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
Alergare de viteză 50 m	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
Alergare de suveică 3X15m	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
Săritura în lungime de pe loc	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156
Clasa VI-a										
Teste motrice	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergare de viteză 30 m	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
Alergare de viteză 50 m	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
Alergare de suveică 3X15m	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
Săritura în lungime de pe loc	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166

Clasa VII-a										
Teste motrice	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergare de viteză 30 m	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
Alergare de viteză 50 m	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
Alergare de suveică 3X15m	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
Săritura în lungime de pe loc	225-221	220-214	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176
Clasa VIII-a										
Teste motrice	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergare de viteză 30 m	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
Alergare de viteză 50 m	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
Alergare 180 (10X20X30) m	< 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
Săritura în lungime de pe loc	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186
Clasa IX-a										
Teste motrice	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alergare de viteză 30 m	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
Alergare de viteză 50 m	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
Alergare 180(10X20X30) m	< 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
Săritura în lungime de pe loc	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196

Teste de diagnosticare a pregătirii tehnice

Teste tehnice	Barem/punctaj						
	Condiția 1	Condiția 2	Condiția 3				
1. Lovitura pe poarta sub unghi – la precizie	20 p	15 p	10 p				
	>18	18 – 20	21 – 23	24 – 26	27 – 30	<30	
2. Conducerea mingii, dribling (sec)	60 p	50 p	40 p	30 p	20 p	0 p.	
	60	50	40	30	20	10	<10
3. Jonglarea mingii (rep.)	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p
	60	54	48	42	36	30	<30
4. Frecvența: pasa – precizie (nr. de rep. în 30 sec)	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p
	60	50	40	30	20	10	<10
5. Lovirea mingii cu capul (rep.)	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p
	60	50	40	30	20	10	<10

6. Pasa lungă (m)	60	50	40	30	20	10	<10
	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p
7. Lovitura la poartă la precizie	60	50	40	30	20	10	<10
	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p

Teste de diagnosticare a pregătirii tehnice portarului

Teste de repunere a mingii la precizie	<i>Barem/punctaj</i>						
1. Repunerea mingii cu mâna	10	9	8	7	6	5	<5
	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p
2. Repunerea cu piciorul din voleu	10	9	8	7	6	5	<5
	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p
3. Repunerea cu piciorul din semi-voleu	10	9	8	7	6	5	<5
	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	2 p

7. REPERE METODOLOGICE

Antrenamentul sportiv este un proces sistemic și continuu, de lungă durată, desfășurat pe parcursul mai multor ani. Conținutul curricular al pregătirii pentru toate grupele de instruire este structurat în dependență de particularitățile de vârstă, pregătire fizică generală și specifică, și este condiționat de abordarea creativă al cadrului didactic pentru realizare.

- *Curriculumul* prin structura și componentele sale determină specializarea sportivului în proba de fotbal, astfel, încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal. Tot odată *curriculumul* oferă cadrelor didactice un sprijin concret în elaborarea strategiilor didactice care să permită valorizarea experiențelor profesionale și să reflecte competențe de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților specifice ale subiecților. Alternarea tipurilor de activitate, diversificarea mediilor și a mijloacelor ale pregătirii – acestea și alte modalități pot face ca elevul/sportivul să vină motivat și să învețe cu plăcere la activități, să dobândească experiențe motrice/sportive pozitive și să le valorizeze în alte domenii și contexte.

- *Administrarea disciplinei.* Pentru învățământul gimnazial cu profil sportiv, orele pentru „pregătire sportivă” repartizate pe ani de studii sunt prevăzute în conformitate cu regimul de instruire și norma didactică alocată în conformitate cu regulamentul de organizare și funcționare a școlilor sportive corespunzător grupelor de avansați.

- *Componenta pregătirii fizice generale.* Elementele de conținutul ale acestei componente sunt cele care, tradițional, prezente în programele curriculare ale disciplinei „Educație fizică”, și se argumentează prin necesitatea de a diversifica structurile de mișcări în vederea îmbogățirii potențialului motrice al sportivului, care prezintă o valoare certă în viața cotidiană.

- *Componenta pregătirii fizice speciale, tehnice, tactice și competiționale.* Conținuturile practice (procesuale) servesc la formarea competențelor/ unităților de competență în conformitate cu nivelul respectiv și indică mijloacele și modalitățile cu care se operează în procesul de pregătire specific probei de specializare.

- *Componenta pregătirii teoretice și psihologice.* Se urmărește scopul de orientate spre formarea ideilor, conceptelor, viziunilor, convingerilor etc. despre rolul personal și social al activităților sportive, antrenament sportiv și pregătire sportivă, pentru devenirea personalității. Cunoștințele se pot transmite prin modalități variate, la discreția profesorului - recomandat prin activități interactive ca secvențe ale lecției sau sub forma integrală de activitate. *Cunoștințele specifice probei* - pot fi formate paralel în cadrul predării-învățării conținuturilor practice sau în cadrul activităților competiționale și recreative

Pentru cunoștințele proiectate se stabilesc conexiuni relevante cu alte discipline: *științe, biologie, fizică, istorie, dezvoltare personal, geografie, matematică, limba și literatura română, informatică, educație plastică.*

Abordarea inter- și transdisciplinară a conținuturilor cognitive generale din programele școlare oferă elevilor imaginea aceluiași conținut (fenomen) privit din perspectiva diferitor discipline și relaționările acestora. Elevul este pus în situația să gândească, să-și pună întrebări, să realizeze conexiuni între aspectele studiate la fiecare disciplină în parte și, astfel, nu va mai percepe fenomenul studiat ca izolat, ci va ajunge să-și integreze idei, viziuni etc.

- *Activitățile de învățare* promovează o metodologie axată pe acțiune, operatorie, bazată pe metode interactive și specializate care solicit motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitive, imaginația și creativitatea. Activitatea de învățare este un mijloc de formare a competenței și se transpune la subiecți prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei. Dar, nici-o

metodă nu poate să constituie o rețetă și nici să funcționeze în mod izolat. Este important de a valorifica metodele potrivite pentru a construi strategii didactice - ansambluri de procedee, acțiuni și operații care se structurează, în funcție de o serie de factori, într-un grup de activități.

➤ **Specificul pregătirii sportive a fotbaliștilor corespunzător nivelului avansați**

Activitatea de pregătire a tinerilor fotbaliști, în grupele de bază, vârsta 11 - 15 ani, este diferită față de celelalte etape/ vârste ale procesului de antrenament specific și este condiționată de aspecte organizaționale și metodice având la bază următoarele obiective:

- perfecționarea capacității de joc în diferite componente ale echipei condiționate de competiție (5x5; 7x7; 9x9; 11x11);
- îmbunătățirea acțiunilor tehnico-tactice ale jocului până la nivel de deprindere motrică;
- dezvoltarea multilaterală în pregătirea motrice a tinerilor fotbaliști în conformitatea cu particularitățile de vârstă;
- formarea acțiunilor tactice (individuale și de grup) în diferite faze de joc (cu accent pe polivalență);
- determinarea postului de joc și pregătirea individuală specifică a tinerilor fotbaliști corespunzător postului;
- însușirea bazelor tacticii de echipă;
- însușirea conținutului teoretic al componentelor pregătirii (inclusiv al regulamentului de joc);
- formarea capacităților psihice necesare procesului de pregătire și competiționale, în special a celor volitive;
- desfășurarea activităților educative cu accent pe formare/ dezvoltare a personalității viitorului sportiv de performanță.

➤ **Selecția în grupele cu profil sportiv**

Activitatea de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini se vor desfășura continuu prin aplicarea metodelor specifice de observare și evaluare, tot odată se va ține cont de asigurarea un număr suficient de subiecți (sportivi) pentru asigurarea procesului de pregătire. Criterii de selecție în grupele cu profil sportiv trebuie să se vizeze următoarele componente:

- starea de sănătate;
- componenta genetică (dimensiuni longitudinale ale corpului, compoziția scheletului etc.);
- indicii de viteză, de reacție și de execuție;
- capacitățile coordinative specifice probei;
- caracteristici temperamentale ale subiectului.

Selecția continuă în timpul procesului de pregătire este asigurată de evaluarea periodică prin evaluarea pregătirii sportive (teste motrice, tehnice și funcționale), și prin nivelul performanței obținute în competiție sau concurs având ca obiectiv primordial pentru promovare în grupe/ clase de nivel superior.

➤ **Planificarea procesului de pregătire**

Planificarea reprezintă instrumentul pe care profesorul/antrenorul îl are la dispoziție pentru dirijarea unui program de antrenament bine organizat. În cadrul planificării, nimic nu este accidental, ea reprezintă arta de a utiliza știința în vederea structurării unui program de pregătire, și este extrem de importantă la etapa de bază (Nivel Avansați) a pregătirii tânărului fotbalist, reprezentând garanția orientării corespunzătoare a pregătirii.

Conceperea planului anual de pregătire/ macrociclului trebuie să corespundă următoarelor reguli:

- efortul trebuie să aibă o dinamică ascendentă la începutul macrociclului, culminând cu ultima mare competiție din calendar;
- asigurarea continuității prin trecerea de la eforturile relativ extensive la cele relativ intensive;
- asigurarea în mezocicluri și microcicluri a refacerii capacității de efort, care să favorizeze trecerea la o treaptă superioară de solicitare;
- asigurarea unei relații optime între structura antrenamentului și calendarul competițional;
- în cadrul macrociclului trebuie să se concentreze toată gama de principii și cerințe ale antrenamentului.

Ciclul de durată medie, **Mezociclul**, compus dintr-un sistem de unități temporale mai mici numite microcicluri, al căror conținut și orientare este determinat de tipul de mezociclu. De regulă, el cuprinde 3-6 săptămâni, cel mai frecvent mezocicluri lunare compuse din 4 săptămâni. În funcție de perioada în care sunt incluse ciclurile de durată medie se concretizează orientarea metodică a acestora, ceea ce determină și tipul acestora. Orientarea și conținutul fiecărui mezociclu sunt condiționate de cerințele metodice generale ale desfășurării antrenamentului și specificul antrenamentului de fotbal. Acestea se concretizează în obiectivele mezociclului (numite și obiective intermediare) și în conținutul antrenamentelor fiecărei săptămâni (ciclu). Obiectivele mezociclurilor cuprind în formularea lor, de obicei, și metodele și mijloacele prin care se realizează.

Microciclul sau ciclul de scurtă durată ca un sistem de lecții de antrenament și de refacere, constituie o unitate structurală a unui mezociclu de un anumit tip. Conținutul și structura microciclurilor sunt determinate de următorii factori:

- ✓ interacțiunea dintre procesele de oboseală și refacere, ordinea de alternare a eforturilor cu odihna, de alternare a eforturilor mari cu altele mai reduse. În cadrul fiecărui microciclu lecțiile vor avea valori diferite, în funcție de contribuția acestora la realizarea obiectivelor intermediare. Dinamica efortului în cadrul microciclurilor este determinată de sarcinile de antrenament, mijloacele și metodele folosite în lecții.
- ✓ necesitatea alternării lecțiilor cu orientări diferite al calităților motrice și cuplarea acestora cu teme privind celelalte componente.

Microciclurile de antrenament vor reproduce cu exactitate conținutul lecțiilor de antrenament, în funcție de orientarea mezociclului pe care îl compun. În ceea ce privește forma lor de organizare, nu va exista o unitate, fiecare antrenor folosind tipuri care le avantajează în realizarea obiectivelor. În jocul de fotbal se practică sistemul enumerării mijloacelor de pregătire raționalizate și standardizate conform componentelor antrenamentului, precum și dozarea acestora în lecțiile programate nu numai pe o săptămână, ci și pe întreg mezociclul.

➤ **Evaluarea în antrenamentul sportiv**

Evaluarea efectelor antrenamentului este importantă la fel ca și proiectarea, programarea și desfășurarea activității, reprezentând condiția fundamentală pentru dirijarea științifică a antrenamentului.

Obiectivele generale ale activității de evaluare a antrenamentului sunt:

- aprecierea eficienței activității competiționale;
- raportarea rezultatelor din concursuri la obiectivele de performanță stabilite;
- verificarea și aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, al pregătirii tehnico-tactice, psihice, integrale;

- testarea capacităților funcționale ale diferitor sisteme, organe sau mecanisme funcționale (aerobe, anaerobe, etc.), care determină eficiența activității competiționale;
- cunoașterea reacției organismului sportivului la eforturile de antrenament și a particularităților proceselor de oboseală și de restabilire;
- verificarea indicatorilor de efort (volum, intensitate, pauze) specifici diferitor sisteme de acționare, raționalizate și standardizate, folosite în lecții, microcicluri, mezocicluri.

Cunoașterea capacității de adaptare la efort, a măiestriei tehnice, a capacității tactice, a stării de sănătate, a nivelului consumului de energie, precum și a capacității psihice a sportivului constituie tot atâtea obiective de evaluat și interpretat. Pentru fiecare dintre acestea se folosesc sisteme metodologice de evaluare adecvate care evidențiază starea de adaptare în care se află sportivul.

Tipuri de evaluare în antrenamentul sportiv. Scopul principal al evaluării constă în evidențierea modificărilor funcționale prezente sub forma stărilor de adaptare, determinate de influențele antrenamentului de durată lungă, medie sau scurtă. În funcție de aceste durate se constituie următoarele tipuri de evaluare:

Evaluarea de etapă se realizează, de regulă, la finalul macrociclurilor anuale și al etapelor în cadrul diferitor perioade, având următoarele sarcini:

- evidențierea gradului de adaptare la efort a sportivului sub influența antrenamentului de lungă durată;
- elaborarea strategiei de pregătire pentru macrociclul sau etapa următoare;
- relevarea aspectelor negative sau a lacunelor, precum și a rezervelor insuficient valorificate.

Concluziile vor sta la baza elaborării unor planuri individualizate de corectare și chiar de reformulare a obiectivelor de instruire. Evaluarea de etapă este eficientă când se aplică de 2-3 ori într-un macrocicl: la sfârșitul primei și al celei de-a doua etape din perioada pregătitoare, în perioada precompetițională (prin concursuri). Este necesar a se menține aceleași condiții de examinare, cu aceleași instrumente și aparate.

Evaluarea curentă (de mezociclu ori microciclu) este subordonată, ca organizare și conținut, evaluării de etapă. Se consideră necesar ca, la finalul fiecărui mezociclu, să se aplice probe de control specifice sau nespecifice, în funcție de obiectivele mezociclului respectiv. Acest tip de evaluare este valabil numai pentru perioada pregătitoare; în perioada competițională verificarea se face prin concurs.

Evaluarea operativă se aplică cu precădere în lecțiile de antrenament, având ca scop fundamental alegerea celor mai bune mijloace și combinații de exerciții.

➤ **Controlul medical**

Pentru asigurarea eficienței realizării procesului de pregătire și de control al fotbaliștilor de 11 – 15 ani este necesar asigurarea controlului medical specializat, rezultatele cărora va da posibilitatea adaptării procesului de instruire. Este recomandat de cel puțin două ori pe an – înainte perioadelor de pregătire.

BIBLIOGRAFIE

Cadrul legal și normativ

1. Cadrul de referință al curriculumului național, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.

2. Codul Educației al Republicii Moldova, modificat LP138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare 01.07.16.
3. Curriculum Educație fizică și fotbal, clasele I-IV. Chișinău: MECC, 2019.
4. Curriculumul Educația fizică clasele a V-a – a IX-a, Chișinău: MECC, 2019.
5. Regulamentul de organizare și funcționare a școlilor sportive, MECC, 2019.

Literatură în domeniu

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.