

А  
Утверждено и рекомендовано к  
использованию в образовательном процессе  
экспертно-методическим советом  
тренерского факультета РУС «ГЦОЛИФК»  
Протокол № 07 от « 24 » апреля 2025 г.

УДК: 796.332  
О 32

Орлов А.В.

**Управление спортивной подготовкой юных футболистов на этапе спортивной специализации:** Учебно-методическое пособие для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка по видам спорта «футбол» / А.В. Орлов. – М.: «Колос-с», 2025. – 83 с.

ISBN 978-5-00129-491-7

Рецензент: Ананьин А.С. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики волейбола РУС ГЦОЛИФК.

В учебно-методическом пособии рассматриваются такие важные вопросы управления спортивной подготовкой юных футболистов 10-15 лет, занимающихся на этапе спортивной специализации, как программирование учебно-тренировочного процесса и моделирование соревновательной деятельности. Раскрываются теоретико-методические основы и основные особенности процесса управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью юных спортсменов, занимающихся футболом на этом этапе многолетней спортивной подготовки, содержание программирования учебно-тренировочного процесса (УТП), компоненты и факторы эффективного программирования УТП на этапе спортивной специализации. Обосновываются сущностные особенности стратегического и оперативного управления соревновательной деятельностью юных футболистов. Излагаются современные подходы к содержанию и организации комплексного контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов, занимающихся на этапе спортивной специализации. Учебно-методическое пособие предназначено для бакалавров направления подготовки 49.03.04 «Спорт».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Теоретические основы управления спортивной подготовкой .....	7
1.1 Основные понятия.....	7
1.2 Управление спортивной подготовкой в футболе как частный случай управления сложными динамическими системами.....	9
1.3 Основные принципы и компоненты планирования учебно- тренировочного процесса футболистов.....	12
1.4 Цель, задачи и особенности планирования учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.....	19
2. Основы программирования учебно-тренировочного процесса на этапе спортивной специализации .....	22
2.1 Метод программирования учебно-тренировочного процесса как инструмент эффективного управления спортивной подготовкой футболистов .....	22
2.2 Понятия физической, соревновательной и тренировочной нагрузки .....	23
2.3 Количественная информация – основа эффективного программирования .....	24
2.4 Особенности программирования тренировочных микроциклов в процессе предсезонных сборов футболистов на этапе спортивной специализации .....	27
2.5 Комплексный контроль в программировании учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивной специализации. Виды, средства и методы комплексного контроля .....	34
3. Основы моделирования тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов на этапе спортивной специализации .....	39
3.1 Модели соревновательной деятельности в футболе: модели командных действий, модели футболистов по амплуа .....	39
3.2 Модельные характеристики двигательных способностей (качеств) юных футболистов на этапе спортивной специализации .....	44

3.3 Оперативное управление тренировочной и соревновательной деятельностью юных футболистов на этапе спортивной специализации .....	45
4. Комплексный контроль учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов на этапе спортивной специализации.....	59
4.1 Виды информации, необходимой для успешного программирования учебно-тренировочного процесса, методы и средства сбора .....	59
4.2 Тесты (контрольные упражнения) для оценки результативности учебно-тренировочного процесса на этапе спортивной специализации .....	64
4.3 Современные технологии контроля параметров тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов, применяемые на этапе спортивной специализации .....	69
Заключение .....	76
Библиографический список .....	78