

УДК 796/799  
ББК 75.1  
Р82

**Рубин В. С.**

**Р82** Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика [Текст] / В. С. Рубин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. - 188 с.

**ISBN 978-5-00129-156-5**

В учебном пособии раскрыты теоретико-методические положения построения олимпийского цикла тренировки, приведены результаты ретроспективного анализа подготовки спортсменов для пяти основных групп видов спорта. Дается обоснование наиболее рациональной последовательности постановки педагогических задач по годам олимпийского цикла с учетом специфики отдельных видов спорта, входящих в олимпийскую программу; систематизированы наиболее общие представления о структуре годового цикла тренировки, дан сравнительный анализ различных вариантов подготовки. Предложена методология индивидуализации тренировочной деятельности на основе шкалы максимальных значений нагрузок.

Учебное пособие рассчитано на тренеров, преподавателей, слушателей факультетов, центров и институтов повышения квалификации и переподготовки тренерских и преподавательских кадров в области физической культуры и спорта.

**УДК 796/799**

**ББК 75.1**

ISBN 978-5-00129-156-5

© В. С. Рубин, 2004

© В. С. Рубин, 2009

© Оформление. ООО «Торговый дом  
«Советский спорт», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла тренировки .....</b>	<b>10</b>
<b>Глава 2. Структура олимпийского цикла .....</b>	<b>20</b>
2.1. Скоростно-силовые виды спорта .....	20
2.2. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости .....	26
2.3. Виды спорта со сложной координацией движений .....	38
2.4. Спортивные игры, единоборства и многоборья .....	46
2.5. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки .....	55
<b>Глава 3. Структура годичного цикла тренировки спортсменов высокой квалификации .....</b>	<b>64</b>
3.1. Систематизация наиболее общих представлений о структуре годичного цикла тренировки .....	64
3.2. Сравнительный анализ различных вариантов построения годичного цикла тренировки .....	75
3.3. Отправные положения существующей соревновательной практики .....	93
3.4. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации .....	98
<b>Глава 4. Двойная детерминация управляющих воздействий – ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта .....</b>	<b>109</b>
4.1. Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок .....	114
<b>Глава 5. Классификация нагрузок – важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации .....</b>	<b>132</b>
<b>Глава 6. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов .....</b>	<b>153</b>
6.1. Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов .....	154
6.2. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок .....	160
6.3. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учета .....	167
<b>Литература .....</b>	<b>179</b>