РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

тренера-преподавателя Устякина И.Н.

Материалы представленной методической разработки «**Оптимизация тренировочной нагрузки на начальном этапе занятий легкой атлетикой**» ориентирована на тренеров – преподавателей и педагогов работающим по специализации легкая атлетика, но также может быть полезна для специалистов области физкультуры и спорта, других спортивных направлений.

В методической разработке широко раскрываются такие понятия, как тренировочная нагрузка, и механизмы ее формирования; оптимизация тренировочной нагрузки.

Оптимизация процесса подготовки юных легкоатлетов представлена блочной системой, формирующей годовой план подготовки спортсменов и включает в себя следующие блоки:

- втягивающий;
- базовый;
- тренировочный;
- предсоревновательный;
- восстановительный.

Блочная система позволяет целенаправленно устанавливать все параметры физической нагрузки в нужном временном потоке, что позволяет более полноценно оптимизировать тренировочный процесс для достижения максимально возможных целей, результата. При этом программный материал в полной мере учитывает возрастные группы занимающихся, согласно их физиологических и психологических особенностей.

Методическая разработка «**Оптимизация тренировочной нагрузки на начальном этапе занятий легкой атлетикой**», рекомендована к применению в учреждениях реализуемых программы спортивной подготовки, также может быть полезна педагогам дополнительного образования и учителям физкультурно-спортивной направленности .

Директор МКУ «ИМЦ» Г.В. Зорина

«1» октября 2025г.