

Аннотация

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности для детей 8-18 лет. Срок реализации программы – 11 лет.

Цель программы – создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, способного реализовать себя в жизни и спорте.

Программа определяет содержание работы на этапах начальной подготовки и тренировочном. Основными задачами являются:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу;
- формирование знаний о физической культуре и ее истории, связи с укреплением здоровья и физическим развитием, организацией режима дня и закаливанием организма, личной гигиене;
- развитие основных физических качеств и специальных способностей для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- обучение способам организации простейших форм самостоятельных занятий, контроля физической нагрузки и физической подготовки;
- привитие навыков соревновательной деятельности, соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины.

В программе представлены содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, психологической, морально-волевой подготовке, а также по инструкторской и судейской практике; распределение тренировочных нагрузок по периодам, этапам и неделям годовых циклов обучения; количество тренировочных и соревновательных дней; нормативные требования по физической и технической подготовке.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для баскетбола, определяет стратегию подготовки юных спортсменов – последовательное увеличение нагрузок и усложнение всех составляющих подготовки; усиленная работа по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов; повышение роли и объема тактической подготовки; осуществление на высоком уровне интегральной подготовки; эффективность системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся.