

## Характеристика вида спорта.

**Баскетбол** - одна из самых популярных игр в мире. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом и благоприятному воздействию на организм человека. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

### Отличительные особенности баскетбола:

**Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

**Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

**Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

**Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

**Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

**Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов.