

## Структура многолетней подготовки баскетболиста

**Структура многолетней подготовки** включает в себя следующие уровни сложности:

**Базовый уровень сложности** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Углубленный уровень сложности** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 8 лет, выполнившие нормативы общей физической подготовки.

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

**Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, количество обучающихся в группах, объем тренировочной нагрузки** регламентируется федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказом Минспорта России от 15 ноября 2019г. № 939), см. таблицу:

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе (чел.)	Максимальное число обучающихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю
Базовый уровень сложности	1	8	15	25	6
	2	9	15	25	6
	3	10	15	25	8
	4	11	12	20	8
	5	12	12	20	10
	6	13	12	20	10
Углубленный уровень сложности	1	14	12	20	12
	2	15	12	20	12

**Результатами освоения образовательной программы по баскетболу является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование спортивной мотивации и навыков адаптации к жизни в обществе.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность в баскетболе**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

При подготовке баскетболиста следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания:

- политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки;
- нравственное: развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру, приобщение к истории, традициям баскетбольного спорта;
- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.