

# Оптимизация содержания круговой тренировки в технико- тактической подготовке баскетболистов 12 - 14 лет

Выполнил:  
Лукешкин  
Антон Владимирович,  
студент группы ФК - 430201

Руководитель:  
Гайл Виктор Вадимович,  
кандидат педагогических наук,  
доцент



# **Цель:**

**Подобрать и обосновать практические рекомендации по использованию круговой тренировки в подготовке баскетболистов 12-14 лет.**

# Задачи:

1. Изучить литературу, посвящённую теме исследования.
2. Изучить структуру и содержание круговой тренировки.
3. Выявить оптимальную структуру круговой тренировки для технико-тактической подготовки баскетболистов 12-14 лет.

**Объект исследования:**

Процесс технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

**Предмет исследования:**

Оптимальная структура и содержание круговой тренировки в процессе технико-тактической подготовки баскетболистов 12-14 лет.

**Техническая подготовка** - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**Тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Организационно - методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием **круговой тренировки**, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров, преподавателей и учителей физической культуры.

# Выводы:

1. Для того чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объёмом разнообразных приёмов техники и тактики, правильно применять их в игровой обстановке.
2. Средний школьный возраст (12-14 лет) – это ступень к высоким спортивным результатам.
3. Традиционно круговая тренировка - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости.

# Спасибо за внимание!

