****

**ИП Шумиленко Иван Викторович**

350042, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар,

ул. Им . Радищева, д.5,т. 8(861) 259-52-34

ИНН 231004365506 / ОГРН317237500103334

**Спортивная программа летнего спортивного лагеря**

**«Pyramid Camp»**

Цели и задачи:

* Привлечение детей и молодежи к занятиям баскетболом.
* Развитие семейного интереса к спорту и в частности к баскетболу.
* Воспитание профессионального отношения к тренировочному процессу.
* Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и самоконтроля.
* Повышение спортивного мастерства и максимальное раскрытие своих способностей.

**Основная идея лагеря — показать молодым баскетболистам как можно тренироваться самостоятельно, научить их самоконтролю и самоанализу.**

Программа направлена на индивидуальную подготовку баскетболистов по следующим направлениям:

* Базовые умения и навыки (начальная техническая подготовка)
* Развитие общих и специальных физических качеств.

Под базовыми умениями понимается:

1. Индивидуальные защитные действия
2. Основные баскетбольные стойки и перемещения
3. Техника работы ног
4. Развитие чувства мяча (дриблинг + передачи)
5. Техника броска
6. Индивидуальная тактика (выбор позиции)

Участники лагеря будут делиться по двум возрастным категориям:

а) 8-12 лет

б)13-16 лет

Так же будет учитываться уровень подготовленности занимающихся.