

Принято на заседании Совета  
школьного спортивного клуба «Факел»  
Протокол №1 от 29.08.2023 г. -



## Инструкции

по предупреждению травматизма на занятии по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол) в ШСК «Факел» МБОУ Петровская СОШ.

### 1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 6 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

2.1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

### 3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

- 3.1. Строго соблюдать дисциплину.
- 3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.
- 3.3. Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя все занимающиеся должны прекратить движение.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
- 3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- 3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

### ФУТБОЛ

- занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- за порядок, дисциплину и своевременный выход обучающихся на футбольное поле отвечает тренер-преподаватель;
- после перенесенной травмы или заболевания обучающийся допускается к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы;
- за воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица, также спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки;
- занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

#### *Тренер-преподаватель до начала занятия должен:*

- проверяет состояние и готовность футбольного поля;
- наличие необходимого спортивного инвентаря;
- прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле;
- проводит инструктаж с учащимися по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии и по правилам игры.

### БАСКЕТБОЛ

#### Ведение мяча

#### *Обучающийся должен:*

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

#### Передача

**Обучающийся должен:**

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

**Обучающийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

**Не рекомендуется:**

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

**Во время игры обучающийся должен:**

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

**Нельзя:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- учащемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## ВОЛЕЙБОЛ

Передача

**Обучающийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

**Обучающийся должен:**

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

**Во время игры обучающийся должен:**

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

**Нельзя:**

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.