

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» Азовского района**

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК
_____/М.Б.Бойко
Протокол №4 от «10» марта 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДОСШ Азовского района
_____/И.М. Дибиров
Приказ №19/1 от «10» марта 2023г

**Инструкция
По охране труда при проведении занятий по спортивным играм
(футбол, волейбол, баскетбол)**

ИОТ №-05/2023

с.Кагальник
2023г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» Азовского района**

Инструкция

по охране труда при проведении занятий по спортивным играм

(футбол, волейбол, баскетбол)

ИОТ №-05/2023

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 7 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: этап высшего мастерства(весь период)-8 человек;

этап совершенствования(весь период)-10 человек; тренировочный этап(этап спортивной

специализации): углублённой специализации – 12 человек, начальной специализации – 14 человек;

этап начальной подготовки : (свыше одного года) – 20 человек, (до одного года) – 25 человек;

спортивно-оздоровительный этап(весь период)- 30 человек.

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, образующими «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 школы и родителям пострадавшего, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или 112.

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.

Инструкцию разработал(а):

С инструкцией ознакомлен(а):

