

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

**Методическая работа**  
**«Требования к технике безопасности в**  
**условиях тренировочных занятий и**  
**соревнований. Рекомендуемые объёмы**  
**транировочных и соревновательных**  
**нагрузок»**

Подготовил: Цупко С.С.,  
тренер-преподаватель по баскетболу

г. Константиновск

## **Содержание**

1. Общие требования охраны труда
2. Требования безопасности перед началом занятий
3. Требования безопасности во время занятий
4. Требования безопасности после занятий
5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

## **1. Общие требования охраны труда.**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

### **Обучающийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

### **Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

## **БАСКЕТБОЛ**

### ***Во время ведения мяча Обучающийся должен:***

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

### ***При передаче Обучающийся должен:***

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими 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.

### ***При броске Обучающийся должен:***

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

### ***Обучающийся не должен делать:***

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- 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.

### ***Во время игры Обучающийся не может:***

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

## **4. Требования безопасности после занятий**

### ***Обучающийся должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### **5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;