

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

СОГЛАСОВАНО:

Председатель
Совета обучающихся МБУ ДО ДЮСШ №1»
И.О. Изотова
И.О. Изотова
« 01 » 09 20 16 г.



СОГЛАСОВАНО:

Председатель
Совета родителей МБУ ДО «ДЮСШ №1»
С.И. Мервольф
С.И. Мервольф
« 1 » 09 20 16 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**для учащихся по охране труда и техники безопасности на занятиях по баскетболу
ИОТ- 05/16**

1. Общие требования безопасности.

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

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр.
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.3. Обучающиеся должны:

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)
- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

3. Требования во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

4. Ведение мяча.

Обучающиеся должны:

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

5. Передача.

Обучающиеся должны:

- ловить мяч ранее изученным способом.
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

6. Бросок

Обучающиеся должны:

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

7. Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;
- при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце;

8. Во время игры обучающиеся должны:

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

9. Нельзя:

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

10. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- 10.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 10.2. Организованно покинуть место проведения занятия;
- 10.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 10.4. Вымыть с мылом руки.

Инструкция разработана заместителем директора по АХЧ - Трофимовой О.В.

С инструкцией ознакомлен и 1 экз. получен: