ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ»

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Румянцева

от 04 сентября 2015 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-01**

**по технике безопасности для обучающихся на занятиях**

 **по баскетболу.**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

* при падении на  твердом покрытии;
* при ударе мячом;
* при столкновениях;
* при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

1.3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная не­обходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказа­ния первой помощи пострадавшим.

1.4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную  форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно проверить  отсутствие  посторонних предметов на площадке и вблизи.

2.3. Провести физическую разминку всех групп мышц

2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

2.5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты,

    серьги, часы и т.д.)

2.6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Во вре­мя занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

3.2. При выполнении  прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь

    применять приёмы само страховки.

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

3.4. Не вести игру влажными руками.

3.5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

3.6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

**4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

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

4.2. При получении  травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь

   оказывать   первую доврачебную помощь.

**5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

**Ведение 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.

**Передача**
**Обучающийся должен:**

* ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
* прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
* следить за полётом мяча;
* соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
* помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

**Бросок**
**Обучающийся должен:**

* выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
* 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 решётки

**Во время игры обучающйся 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;
* ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

 Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Софина О.Ю.)