

Утверждаю:

Директор МАУ ДО

«К.С.И.И.М. Г.Р. Раисова Ж. Н.»

И.И. Сотникова

Приказ № 12/1 от 20.01.2026г.



## Инструкция № 10 по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

1.2. К занятиям допускаются воспитанники:

- 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. Опасность возникновения травм:

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

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

1.5. Воспитанники 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 по технике безопасности.

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

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.).

2.3. Убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

2.5. Под руководством тренера тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи, подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия.

2.6. Под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу.

### **3. ТРЕБОВАНИЕ 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 самостраховки.

3.3. При выполнении упражнений в движении воспитанники 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 воспитанниками.

3.4. Во время ведения мяча воспитанники 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.

3.5. Во время выполнения передачи мяча воспитанники 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 партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.6. Во время выполнения броска воспитанники должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

3.7. Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;

- при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце.

3.8. Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

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

3.10. Не вести игру влажными руками.

2.5. Под руководством тренера тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи, подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия.

2.6. Под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу.

### **3. ТРЕБОВАНИЕ 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 самостраховки.

3.3. При выполнении упражнений в движении воспитанники 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 воспитанниками.

3.4. Во время ведения мяча воспитанники 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.

3.5. Во время выполнения передачи мяча воспитанники 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 партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.6. Во время выполнения броска воспитанники должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

3.7. Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;

- при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце.

3.8. Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

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

3.10. Не вести игру влажными руками.

- 3.11. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
- 3.12. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
- 3.13. 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;  
- воспитаннику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

#### **4. ТРЕБОВАНИЕ 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.
- 4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации спортивной школы, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **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.