



**Автономная некоммерческая организация дополнительного образования
«Спортивная школа «Путь к победе»
(АНО ДО "СШ "Путь к победе")**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-воспитательной работе
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
 О.С. Матвеева
«26» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
 А.А. Минаев
Приказ № 317-ОД от «26» августа 2024 года



ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
Протокол № 3
«26» АВГУСТА 2024 года

**ИНСТРУКЦИЯ
ИТБ 02/2024
по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях на открытых спортивных площадках,
стадионе в АНО ДО «СШ «Путь к победе»**

Введена в действие с 26 августа 2024 года

Краснодар
2024

Содержание

1. Назначение документа.....	3
2. Область применения.....	3
3. Общие положения.....	3
4. Требования техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.....	4
5. Требования техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса	4
6. Требования техники безопасности при несчастных случаях и в аварийных ситуациях	6
7. Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия	6
8. Лист ознакомления	7

1. Назначение документа

Настоящая инструкция по технике безопасности разработана на основании требований Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

2. Область применения

Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по технике безопасности для обучающегося на учебно-тренировочных занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе в АНО ДО «СШ «Путь к победе».

3. Общие положения

Обучающийся обязан:

- соблюдать требования настоящей инструкции, инструкции о мерах пожарной безопасности;
- незамедлительно сообщать непосредственному тренеру-преподавателю по баскетболу о произошедших с ним или другими обучающимися несчастных случаях, травмах, неисправностях оборудования и т.д.

Обучающийся должен знать местоположение главных и запасных выходов, путей эвакуации в случае аварии или пожара.

Обучающийся должен: иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта; выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя по баскетболу; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.

Обучающемуся запрещается: резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после учебно-тренировочного занятия; заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Обучающийся должен знать и соблюдать правила личной гигиены.

Обучающийся сообщает тренеру-преподавателю по баскетболу о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

Запрещается употреблять алкогольные напитки, токсические и наркотические вещества, а также находиться на территории в АНО ДО «СШ «Путь к победе» в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

Принимать пищу разрешается только в специально обозначенных и оборудованных местах.

Курить на территории в АНО ДО «СШ «Путь к победе» запрещается.

Инструктаж по настоящей инструкции проводится два раза в год, осенью и весной (сроки могут корректироваться). Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- 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.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

4. Требования техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Перед началом учебно-тренировочного занятия на открытых спортивных площадках, стадионе обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы; организованно выйти с тренером-преподавателем по баскетболу через центральный выход здания или запасной выход спортивного зала на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя по баскетболу убрать посторонние предметы;
- по команде тренера-преподавателя по баскетболу встать в строй для общего построения.

5. Требования техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса

Во время тренировочного процесса обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя по баскетболу;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя по баскетболу;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающемуся запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя по баскетболу;

– совершать хаотичные движения (толкаться, ставить подножки в строю и движениях); виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- 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 обучающимися;

– быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Ведение мяча:

- 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:

- 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:

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

Не рекомендуется:

- толкать другого обучающегося, 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.

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя по баскетболу.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя по баскетболу;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

6. Требования техники безопасности при несчастных случаях и в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя по баскетболу;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

7. Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

По окончании учебно-тренировочного занятия на открытых спортивных площадках, стадионе обучающийся обязан под руководством тренера-преподавателя по баскетболу убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организовано покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

