**ТБ на занятиях по спортивным играм**

**(футбол, волейбол, баскетбол)**

**1.Общие требования безопасности.**

1.1.К  учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 6 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

1.2.Опасные факторы:

* травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
* травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и  физико-технической подготовки;
* количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3.Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**2.Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия**

2.1.Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

2.2.Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя  и только с тренером-преподавателем.

2.3.Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4.Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

**3.Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия**

3.1.Строго соблюдать дисциплину.

3.2.Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3.Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя  все занимающиеся должны прекратить движение.

3.4.При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

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

3.6.Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

**ФУТБОЛ**

* занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;
* занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
* за порядок, дисциплину и своевременный выход обучающихся  на футбольное поле  отвечает тренер-преподаватель;
* после перенесенной травмы или заболевания обучающийся допускается к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача;
* все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
* во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы;
* за воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица, также спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
* при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки;
* занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

***Тренер-преподаватель до начала занятия должен:***

* проверяет состояние и готовность футбольного поля;
* наличие необходимого спортивного инвентаря;
* прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле;
* проводит инструктаж с учащимися по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии и по правилам игры.

**БАСКЕТБОЛ**

Ведение мяча

***Обучающийся должен:***

* 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

***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.

Бросок

***Обучающийся должен:***

* выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;
* 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 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;
* учащемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**ВОЛЕЙБОЛ**

Передача

***Обучающийся должен:***

* после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
* при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;
* не отбивать мяч ладонями;
* во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

***Обучающийся должен:***

* убедиться, что партнер готов к приему мяча;
* соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
* выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
* не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

***Во время игры обучающийся должен:***

* знать простейшие правила игры и соблюдать их;
* следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
* производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
* выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя или судьи;
* передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Нельзя:***

* дразнить соперника;
* заходить на его сторону;
* касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по  часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**.

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

4.2.При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3.При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

**5.Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия**

5.1.Убрать в отведенное место спортинвентарь.

5.2.Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

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

5.4.Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду