

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Заволжская детско-юношеская спортивная школа»
МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ»

Согласована:
Председателем трудового коллектива
МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ»

« _____ » _____ 2019г.

Утверждена приказом директора
МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ»
№ _____ от _____

ИНСТРУКЦИЯ № _____

по технике безопасности при проведении

учебно-тренировочных занятий

по волейболу.

г. Заволжск

2019г.

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеющие допуск к занятиям волейболом) и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;

- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки и блокировки мяча, столкновения, плохо подготовленная площадка и неисправное снаряжение и инвентарь;

- наиболее типичные травмы - растяжения сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук; реже - переломы, вывихи плечевого сустава и пальцев рук.

- следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме. При температуре ниже +10 занятия проводятся в спортивных костюмах.

1.6. Занимающиеся должны пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

1.7. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.8. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, пути эвакуации.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятия обучающиеся должны:

- коротко остричь ногти;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную нескользкую обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты,

висячие сережки и так далее);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы

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

2.3. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного занятия, проверить их исправность.

2.4. Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений.

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке.

2.6. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования техники безопасности во время занятия.

Во время учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны:

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

3.3. Выполнять только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем, соблюдая технику выполнения.

3.4. По сигналу о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания тренера-преподавателя.

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

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

3.7. Перемещаясь спиной вперед, смотреть через плечо.

3.8. Запрещается бить мяч ногами.

При передаче мяча обучающиеся должны:

3.9. После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко».

3.10. 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;

При подаче, нападающем ударе обучающийся должен:

3.11. Убедиться, что партнер готов к приему мяча.

3.12. Соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера.

3.13. Не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

3.14. Знать правила игры и соблюдать их.

3.15. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

3.16. При падениях сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.17. Производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение.

3.18. Выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя или судьи.

3.19. Передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

3.20. По окончании партии переходить на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекаться, смотреть вперед, наклонив туловище и голову.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

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

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, с его помощью оказать первую помощь пострадавшему, по поручению тренера-преподавателя сообщить об этом администрации школы.

4.4. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

Обучающийся должен:

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть с мылом руки и лицо.

Заволжская ДЮСШ