



Спортивная школа по баскетболу "ЕНИСЕЙ"

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по баскетболу «Енисей»
660125, г. Красноярск, ул.9 Мая,
+7 (391) 206-16-4
E-mail: bs-enisey@mail.ru.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
«СШ по баскетболу «Енисей»
Е.В.Курилов
01.09.2023 г.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении тренировочных занятий по подвижным и спортивным играм

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15°C – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15°C – спортивный костюм, спортивная обувь.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. Без разрешения тренера не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь товарищам в случае необходимости.
8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногой.
14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера.
15. Не нарушать определенную тренером организацию тренировочного занятия.
16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида спорта.
17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить тренеру.

На занятиях по БАСКЕТБОЛУ

Тренер должен следить за тем, чтобы спортсмены:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Спортсмены должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения тренера брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:
 - предугадывать перемещения соперника;
 - уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
 - уметь изменять направление;
 - уметь применять «финт»;
 - уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти