УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО ДЮСШ г.Певек

_____Е.В. Овчаренко
15 января 2016 г.

Правила по предупреждению травматизма при организации и проведении тренировок по футболу для учащихся ДЮСШ

Футбол - это страстное противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист современности бразилец Пеле, "футбол - это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой". Футбол - это искусство, пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности.

Причинами травм на тренировках по футболу являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков; умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

Типичные травмы: растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра, приводящих мышц; сотрясение головного мозга» ушибы тела при столкновении и падении.

Необходимо соблюдать следующие **правила:**

1. Обувь у всех должна быть однотипной (бутсы или кроссовки).
2. До занятия проверить состояние футбольной площадки, устойчивость ворот.
3. При проведении занятий по футболу на поле в летнее время необходимо знать: поле должно быть ровным и сухим (без ям, канав, луж); должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки и т. п.).
4. В начале тренировки – разминка.
5. При выполнении прыжков, при столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты.
6. Особую осторожность проявлять вблизи стен или возле какого-либо спортивного оборудования. Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.
7. На тренировке строго соблюдать дисциплину, выполнять указания тренера (судьи, капитана команды), не применять грубые и опасные приемы.
8. В случае если воспитанник получил травму, оказать ему первую медицинскую помощь, немедленно сообщить о случившемся директору или его заместителю, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное заведение.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности на тренировке по футболу.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК"
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C303038373036303033373338, 1.2.643.100.3=120B303836353631383534303 6, 1.2.643.100.1=120D313032383730303536383831, street=Ул Полярная дом 2, email=sportshkolapevek@rambler.ru, c=RU, st=Чукотский автономный округ, l=город Певек, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК", givenName=Евгений Владимирович, sn=Овчаренко, title=Директор, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК"
Дата: 2020.12.09 14:08:50 +12'00'