

Приложение 11  
к приказу ГАОУ ВО МГПУ  
от «30» ноября 2023 г. № 846 об/у

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**



**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«28» ноября 2023 г.

Протокол № 21 от «25» ноября 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко

«  »    2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, ХОРЕОГРАФИИ И  
ЧИР СПОРТУ  
№ ИОТ – 11/О**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по художественной гимнастики, хореографии и чир спорту допускаются обучающиеся:

прошедшие медосмотр, имеющие справку о его прохождении, подтверждающую отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям;

пришедшие на занятия в установленное время и в соответствующей хореографической дисциплине форме;

ознакомленные с правилами поведения на занятиях по хореографии;

ознакомленные с настоящей инструкцией по охране труда;

ознакомленные с местонахождением аптечки оказания первой помощи, первичных средств пожаротушения и умеющими ими пользоваться.

1.2. Обязательными условиями для пришедших на занятие являются:

коротко стриженные ногти, прическа должна быть аккуратной, волосы подобраны, уложены и закреплены;

обувь должна быть предназначенной для занятий, иметь упругую подошву с гибкой серединой, уменьшающей ударную нагрузку, и с пяточным задником, для классической хореографии балетки или пуанты, для народно-сценических танцев - специальные туфли или сапоги, для современной хореографии - джазовки или джазовые кроссовки, для степа – степовки, для чир спорта – на эластичной плоской сплошной подошвы, край подошвы не должен быть острым;

все украшения, в том числе кольца, брошки, кулоны, браслеты, сережки должны быть сняты;

запрещается находиться в зале с жевательной резинкой.

1.3. Опасными факторами при занятиях являются:

физические (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь);

система вентиляции;

статические и динамические перегрузки;

химические (пыль).

1.4. Во время занятий возможны травмы (ушибы, вывихи, растяжение, переломы).

1.5. Все обучающиеся должны внимательно изучать методику исполнения хореографических движений, трюков, вращений, поддержек.

1.6. На занятиях обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха, установленные в Университете.

1.7. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. В случае заболевания или плохого самочувствия до начала занятий предупредить преподавателя хореографических дисциплин.

2.2. До начала занятий проверить исправность и надежность станков, тренажеров, другого спортивного оборудования.

2.3. Надеть форму, не стесняющую движения рук, ног, тела; обувь, также соответствующую танцевальному направлению.

2.4. Провести разминку «разогрев» мышечного и суставного аппарата своего тела.

## **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Следить за правильным дыханием во время выполнения упражнений.

3.2. Во время занятий осуществлять самоконтроль, в случае ухудшения самочувствия занятия прекратить и сообщить о своем состоянии преподавателю.

3.3. Соблюдать интервалы между обучающимися, чтобы избежать столкновений при выполнении упражнений сидя и лежа на полу или потоком (один за другим).

3.4. Не стоять близко к выполняющим индивидуальные сложные хореографические движения, танцевальные трюки, вращения.

3.5. Разминочные упражнения при предварительной подготовке к занятиям по хореографическим дисциплинам, выполняемые на тренажерах и гимнастических матах, проводить только под наблюдением преподавателя.

3.6. Вместе с преподавателем освоить элементы безопасного сценического падения при выполнении танцевальных движений.

3.7. При отработке элементов приземления на ноги закрепить навыки безопасного положения стопы относительно голени при исполнении прыжков, особенно прыжков с наклоном корпуса.



3.8. Уметь выбирать правильный угол сгиба суставов во время исполнения выпадов и вращательных движений в воздухе типа «Волчек» и т.п.

3.9. При разучивании круговых движений ногами освоить и закрепить навыки удержания равновесия при смене ритма и направлений движения.

3.10. Тщательно отработать комплексы комбинаций безопасных движений рук и ног в различных ритмах при выполнении махов и перемахов с амплитудой во всех плоскостях.

3.11. При отработке танцевальных движений с партнёром сосредоточиться на выполнении базовых шагов, переходов, связок и соединений с соблюдением необходимой дистанции, и пространства во всех ритмах и направлениях, освоить при этом элементы поддержки и взаимодействия.

3.12. Не разрешается самовольно покидать место проведения занятий.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При внезапном заболевании, травме или несчастном случае пострадавший или очевидец обязан:

4.1.1. вызвать скорую помощь по телефону – 103 или 112;

4.1.2. немедленно сообщить о случившемся преподавателю.

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения в здании, помещении (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

4.2.1. немедленно сообщить в пожарную охрану по городскому телефону – 101 или 112, при этом назвать адрес, место возникновения пожара, сообщить свою фамилию;

4.2.2. сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере преподавателю или другому работнику Университета, работникам охраны здания;

4.2.3. принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Занятия закончить по команде преподавателя.

5.2. Убрать в отведённое место используемое оборудование и спортивный инвентарь для последующего хранения.

5.3. Тщательно вымыть руки с мылом и переодеться в сухую одежду.

5.4. Во избежание перегрузки сердца и почек приём жидкости производить умеренно, при этом холодную воду желательно не пить.

5.5. Во избежание простудных заболеваний не выходить разгорячёнными на улицу в холодную погоду, в случае необходимости одеться теплее.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
ИНСТРУКЦИИ (ПРАВИЛ) ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

№ п/п	Должность	Ф.И.О. Должностного лица	Подпись Должностного лица	Дата	Примечание
1.	Специалист по охране труда	А.В. Махмадов			
2.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
3.	Начальник отдела охраны труда	Э.Ш. Идрисова			
4.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			