

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
№ О-03-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время занятий по легкой атлетике.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения, требованиями пожарной безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к соответствующим физическим нагрузкам.

1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям по легкой атлетике и могут находиться в спортивном зале или на спортивной площадке исключительно в присутствии педагогического работника (далее — Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

соблюдать правила личной гигиены;

соблюдать безопасную дистанцию;

выполнять требования Преподавателя;

выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;

выполнять упражнения после объяснения техники их выполнения;

уважительно относиться к другим обучающимся;

поддерживать порядок на месте проведения занятий;

бережно обращаться с оборудованием и инвентарем.

1.5. Обучающиеся должны знать:

правила безопасного поведения во время занятий;

правила выполнения бега, прыжков, метаний и других легкоатлетических упражнений;

порядок использования спортивного оборудования и инвентаря;

порядок выполнения упражнений;

сигналы и команды Преподавателя;

расположение основных эвакуационных выходов.

1.6. Во время проведения занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

падение вследствие скользкого, мокрого или неровного покрытия беговых дорожек и спортивных площадок;

столкновение с другими обучающимися во время выполнения упражнений;

получение ушибов, растяжений, вывихов и переломов при выполнении бега, прыжков и метаний;

травмирование при нарушении техники выполнения упражнений;

травмирование спортивными снарядами при выполнении метаний;

получение травм при нахождении в секторе метания;

чрезмерная физическая нагрузка;

неблагоприятные погодные условия при проведении занятий на открытом воздухе;

использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря.

1.7. Во время занятий обучающимся запрещается:

приступать к выполнению упражнений без разрешения преподавателя;

выполнять упражнения без предварительной разминки;

использовать неисправное спортивное оборудование или инвентарь;

самостоятельно выполнять упражнения, уровень сложности которых превышает уровень подготовки обучающегося;

отвлекать других обучающихся во время выполнения упражнений;

толкаться, создавать помехи, нарушать дисциплину;

самовольно покидать место проведения занятий;

самостоятельно использовать спортивное оборудование и инвентарь без разрешения преподавателя;

находиться в секторе метания во время подготовки других обучающихся;

перемещать спортивное оборудование без указания Преподавателя;

выполнять встречные метания;

передавать спортивные снаряды броском;

перебегать дорожку разбега или беговые дорожки перед участниками занятия;

самостоятельно изменять место выполнения упражнения или расположение оборудования;

посещать занятие в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или под воздействием препаратов, снижающих реакцию;

пользоваться мобильными телефонами, наушниками и иными электронными устройствами, если это не связано с выполнением учебного задания и не разрешено Преподавателем.

1.8. При ухудшении самочувствия, получении травмы или обнаружении неисправности оборудования немедленно сообщить Преподавателю.

1.9. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Прибыть на занятие заблаговременно.

2.2. Надеть спортивную одежду, соответствующую погодным условиям и виду занятий.

2.3. Использовать спортивную обувь с нескользящей подошвой, обеспечивающую надежную фиксацию стопы.

2.4. Убрать длинные волосы.

2.5. Снять часы, кольца, серьги, браслеты, цепочки и другие предметы, которые могут стать причиной травмы.

2.6. Освободить карманы одежды от посторонних предметов.

2.7. Осмотреть место проведения занятий и убедиться:

в отсутствии посторонних предметов на беговых дорожках, в секторах для прыжков и метаний;

в исправности покрытия спортивной площадки или беговой дорожки;

в отсутствии участков, создающих опасность падения;

в наличии достаточного пространства для безопасного выполнения упражнений.

2.8. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, используемого во время занятий (эстафетных палочек, барьеров, стартовых колодок, измерительного инвентаря, спортивных снарядов для метания, планок, стоек, матов и другого оборудования).

2.9. Выполнить разминку в полном объеме под руководством Преподавателя.

2.10. Перед выполнением метаний:

убедиться в отсутствии людей в секторе метания;

проверить состояние спортивного снаряда;

выполнять подготовку к метанию только в специально оборудованном месте;

приступать к выполнению броска только после разрешения Преподавателя.

2.11. Перед выполнением прыжков:

убедиться в исправности места приземления;

проверить отсутствие посторонних предметов в прыжковой яме или на матах;

выполнять разбег только по свободной дорожке.

2.12. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, инвентаря, покрытия беговой дорожки, сектора для прыжков или метаний, а также иных факторов сообщить об этом Преподавателю и не приступать к выполнению упражнений до устранения выявленных недостатков.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Все упражнения по бегу, прыжкам, метаниям, эстафетному бегу и другим видам лёгкой атлетики выполняются только после объяснения требований безопасности и по команде Преподавателя.

3.2. Соблюдать установленную дистанцию между участниками занятия.

3.3. Выполнять упражнения только в пределах отведенного сектора или беговой дорожки.

3.4. Соблюдать очередность выполнения упражнений.

3.5. Внимательно следить за командами Преподавателя.

3.6. Соблюдать установленный режим физических нагрузок.

3.7. Во время выполнения беговых упражнений:

двигаться только по своей беговой дорожке (при наличии разметки);

не пересекать дорожки перед бегущими участниками;
не останавливаться резко после финиша;
после окончания дистанции плавно снизить скорость и освободить беговую дорожку;

соблюдать безопасную дистанцию между участниками.

3.8. При выполнении эстафетного бега:

принимать и передавать эстафетную палочку только в установленной зоне передачи;

внимательно следить за движением участников своей команды;

не создавать помех другим участникам;

не бросать эстафетную палочку и не оставлять ее на беговой дорожке.

3.9. При выполнении прыжков:

выполнять разбег только после освобождения сектора предыдущим участником;

приступать к прыжку только после разрешения преподавателя;

приземляться в специально подготовленное место (песчаную яму или на спортивные маты);

после приземления немедленно освободить место выполнения упражнения;

возвращаться к месту ожидания сбоку от дорожки разбега, не пересекая ее.

3.10. При выполнении метаний:

выполнять бросок только по команде Преподавателя;

перед выполнением броска убедиться в отсутствии людей в секторе метания;

находиться только в пределах специально оборудованного сектора;

выходить за спортивным снарядом только после разрешения Преподавателя;

переносить спортивные снаряды безопасным способом, не создавая опасности для окружающих.

3.11. При использовании стартовых колодок, барьеров, эстафетных палочек, спортивных снарядов для метания и другого оборудования применять их только по назначению и в соответствии с указаниями Преподавателя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:

прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;

при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;

действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По окончании занятий обучающийся обязан завершить выполнение упражнений по команде Преподавателя.

5.2. Привести в порядок используемый инвентарь и по указанию Преподавателя убрать его в специально отведенное место.

5.3. После окончания занятия необходимо организованно покинуть место выполнения упражнений, соблюдая дисциплину и не создавая помех другим обучающимся.

5.4. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«17» августа 2026 г.

Протокол № 17 от «30» 06 2026 г.