

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ И ЙОГЕ
№ О-16-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая Инструкция устанавливает обязательные требования охраны труда для обучающихся на занятиях по адаптивной физической культуре, корригирующей гимнастике и йоге в Университете.

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. Заниматься в спортивном зале, использовать оборудование и инвентарь разрешается только в присутствии педагогического работника (далее – Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

соблюдать безопасную дистанцию;

соблюдать правила личной гигиены;

внимательно слушать Преподавателя;

выполнять упражнения только после объяснения техники их выполнения;

уважительно относиться к другим обучающимся;

поддерживать порядок на месте проведения занятий;

бережно обращаться со спортивным оборудованием;

выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;

не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих;

сообщать Преподавателю о неисправности оборудования и инвентаря, мокрого или поврежденного покрытия, ухудшении самочувствия, травме или иной опасной ситуации.

1.5. Обучающиеся должны знать:

правила безопасного поведения в спортивном зале;

правила пользования спортивным оборудованием;

порядок выполнения упражнений;

расположение основных эвакуационных выходов.

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

скользкое покрытие пола;
 влажная поверхность пола после уборки;
 недостаточное освещение помещения;
 неисправное спортивное оборудование;
 падение спортивного инвентаря;
 столкновение обучающихся;
 потеря равновесия при выполнении упражнений;
 чрезмерная физическая нагрузка;
 неправильное выполнение упражнений;
 резкие движения;
 растяжение мышц и связок;
 падение при выполнении упражнений на координацию;
 использование неисправных гимнастических ковриков;
 неправильное размещение спортивного инвентаря;
 повышенная температура воздуха либо недостаточная вентиляция помещения.

1.7. Во время занятий запрещается:

приступать к занятиям без разрешения Преподавателя;
 выполнять упражнения при плохом самочувствии;
 скрывать ухудшение состояния здоровья;
 самостоятельно изменять комплекс упражнений;
 выполнять упражнения, не предусмотренные программой занятия;
 выполнять упражнения через боль;
 нарушать установленную последовательность выполнения упражнений;
 использовать неисправный спортивный инвентарь;
 применять спортивное оборудование не по назначению;
 самостоятельно переносить тяжелое спортивное оборудование без разрешения

Преподавателя;

толкаться, бегать и устраивать подвижные игры вне программы занятия;
 отвлекать Преподавателя и других обучающихся во время выполнения упражнений;

разговаривать во время объяснения техники выполнения упражнений;
 пользоваться мобильным телефоном без разрешения Преподавателя;
 приносить в спортивный зал предметы, мешающие безопасному проведению занятий;

принимать пищу и напитки во время выполнения упражнений;
 находиться в спортивном зале без Преподавателя;
 самовольно покидать место проведения занятия;
 садиться на спортивный инвентарь, не предназначенный для этого;
 бросать спортивное оборудование;
 использовать поврежденные гимнастические коврики;
 выполнять сложные упражнения без разрешения Преподавателя;
 создавать опасные ситуации для себя и окружающих;
 препятствовать проведению занятия;
 пользоваться неисправным спортивным оборудованием;
 выполнять упражнения без разминки;

заниматься в обуви с грязной или скользкой подошвой;

заниматься в часах, цепочках, серьгах большого размера и иных украшениях, способных привести к травме;

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

1.8. 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, чтобы успеть подготовиться к его началу.

2.2. Переодеться в спортивную одежду и обувь, соответствующую виду занятий и условиям их проведения.

2.3. Спортивная одежда должна быть удобной, чистой, не стеснять движений и соответствовать размеру.

2.4. Спортивная обувь должна иметь нескользящую подошву, надежно фиксировать стопу и соответствовать размеру ноги.

2.5. Не допускается участие в занятиях в повседневной обуви, обуви на каблуках, шлепанцах, сандалиях без фиксации пятки либо босиком (если иное не предусмотрено программой занятий по йоге и не разрешено Преподавателем).

2.6. Осмотреть место проведения занятий и обратить внимание на состояние покрытия, освещение, наличие посторонних предметов, луж, льда, повреждений или иных опасностей.

2.7. Ознакомиться с содержанием предстоящего занятия, последовательностью выполнения упражнений, правилами безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, требованиями Преподавателя по организации занятия. При возникновении вопросов необходимо обратиться к Преподавателю до начала выполнения упражнений.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Внимательно слушать объяснения Преподавателя;

3.2. Выполнять упражнения только после команды Преподавателя;

3.3. Соблюдать установленную последовательность выполнения упражнений;

3.4. Выполнять упражнения спокойно, без резких движений;

3.5. Во время выполнения упражнений необходимо внимательно следить за окружающей обстановкой и не допускать действий, способных привести к травмированию себя или окружающих.

3.6. Требования безопасности во время занятий:

3.6.1. **при выполнении разминки:**

обучающиеся обязаны:

выполнять разминку полностью;

соблюдать рекомендуемую амплитуду движений;
 постепенно увеличивать нагрузку;
 выполнять упражнения плавно;
 внимательно следить за техникой выполнения движений;
 соблюдать интервалы между другими обучающимися.

Запрещается:

пропускать разминку;
 выполнять упражнения с максимальной амплитудой без предварительной подготовки;

начинать выполнение сложных упражнений без разогрева мышц.

3.6.2. при занятиях адаптивной физической культурой:

обучающиеся обязаны:

выполнять упражнения в соответствии со своими индивидуальными возможностями;

соблюдать рекомендации Преподавателя;

контролировать дыхание;

избегать чрезмерного перенапряжения;

соблюдать плавность движений;

при появлении боли немедленно прекратить выполнение упражнения.

Запрещается:

самостоятельно увеличивать количество повторений;

изменять темп выполнения упражнений либо использовать дополнительную нагрузку без разрешения Преподавателя;

сравнивать свои физические возможности с возможностями других обучающихся.

3.6.3. при выполнении упражнений корригирующей гимнастики:

обучающиеся обязаны:

сохранять правильную осанку;

выполнять упражнения медленно;

соблюдать правильное дыхание;

избегать резких наклонов и поворотов туловища;

внимательно следить за положением позвоночника;

выполнять упражнения строго в соответствии с рекомендациями Преподавателя;

при появлении боли немедленно прекратить выполнение упражнения.

Запрещается:

выполнять элементы, не входящие в индивидуальный комплекс или назначенные врачом для конкретного заболевания;

продолжать выполнение упражнений при плохом самочувствии, головокружении или появлении острой боли;

использовать инвентарь без разрешения Преподавателя.

3.6.4. при выполнении упражнений йоги:

обучающиеся обязаны:

принимать положение тела плавно;

не выполнять упражнения через боль;

соблюдать спокойный ритм дыхания;
 удерживать равновесие;
 использовать гимнастический коврик только на ровной поверхности;
 соблюдать безопасное расстояние между ковриками;
 аккуратно переходить из одной позы в другую.

Запрещается:

выполнять сложные асаны без разрешения и страховки Преподавателя;
 самостоятельно изменять продолжительность выполнения упражнений;

3.7. Требования безопасности при использовании спортивного инвентаря.

3.7.1. Использование спортивного инвентаря допускается только по указанию Преподавателя.

3.7.2. Перед использованием фитбола (гимнастического мяча) убедиться в его целостности и устойчивости на полу.

Запрещается: выполнять на фитболе упражнения, не предусмотренные программой занятия; использовать мяч с видимыми микротрещинами или спускающий воздух; садиться на фитбол весом, превышающим маркировку производителя.

3.7.3. При работе с эластичными лентами (эспандерами) фиксировать их плотно, исключая соскальзывание. Натяжение наращивать постепенно.

Запрещается: допускать резкого отпускания натянутой ленты (риск травмы глаз и лица); закреплять ленты за ненадежные конструкции (радиаторы отопления, дверные ручки без фиксаторов, шаткие шведские стенки).

3.7.4. Гимнастические палки передавать друг другу аккуратно, вперед рукоятью, находясь на безопасном расстоянии.

Запрещается: имитировать фехтование, наносить удары палками по полу или инвентарю; вращать палку вокруг оси вблизи лица других обучающихся; опираться всем весом тела на гимнастическую палку как на трость.

3.7.5. При использовании блоков и болстеров размещать их на ровной поверхности, исключая качение.

Запрещается: использовать мокрые блоки.

3.8. Требования безопасности при выполнении упражнений в группе.

3.8.1. При выполнении упражнений в группе соблюдать установленную Преподавателем дистанцию.

3.8.2. Начинать выполнение упражнений допускается только после соответствующей команды Преподавателя.

3.8.3. Во время выполнения упражнений необходимо внимательно следить за действиями окружающих обучающихся.

3.8.4. Не допускается пересекать траекторию движения другого обучающегося, если это может привести к столкновению.

3.8.5. При выполнении упражнений поточным способом необходимо соблюдать очередность и безопасный интервал.

3.8.6. Если выполнение упражнения вызывает затруднения, обратиться за разъяснением к Преподавателю, не пытаясь выполнить его самостоятельно.

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. Завершить выполнение физических упражнений после соответствующей команды Преподавателя.

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

5.3. Организованно покинуть место проведения занятий, соблюдать порядок при выходе из спортивного зала, не создавать давку и не мешать 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» сентября 2026 г.

Протокол № 24 от «30» декабря 2026 г.