

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ
№ О-17-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся на занятиях по спортивным единоборствам.

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. Занятия проводятся только в присутствии педагогического работника (далее — Преподаватель). Самостоятельное проведение спаррингов или отработка приемов без контроля Преподавателя запрещена.

1.4. Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;
- внимательно слушать объяснения техники выполнения приемов и страховки;
- выполнять приемы плавно, соразмеряя силу с подготовленностью партнера;
- поддерживать порядок на татами/ковре;
- бережно обращаться со спортивным инвентарем;
- соблюдать безопасную дистанцию;
- соблюдать правила личной гигиены;
- внимательно слушать Преподавателя;
- выполнять упражнения только после объяснения техники их выполнения;
- уважительно относиться к другим обучающимся;
- выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;
- не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих;
- начинать занятие с обязательной разминки;
- использовать полный комплект личной защиты;
- обеспечивать страховку и поддержку партнера;
- сообщать Преподавателю о неисправности оборудования и инвентаря, мокрого или поврежденного покрытия, ухудшении самочувствия, травме или иной опасной ситуации.

1.5. Обучающиеся должны знать:

технику страховки и само страховки (правильные способы падения на бок, на спину, кувырки), минимизирующую силу удара о ковер;

условные сигналы сдачи, принятые в единоборствах (двойной хлопок ладонью или стопой по коврику/телу партнера, четкий голосовой сигнал «Есть!» или «Стоп!»);
 специфику и правила эксплуатации спортивных снарядов (боксерских мешков, макивар, лап, набивных мячей, тренажеров) во избежание травм кистей и суставов;
 правила личной гигиены и санитарно-гигиенические требования к спортивной форме и личной защитной экипировке;
 расположение эвакуационных выходов.

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

- ушибы, вывихи, переломы;
- удушающие захваты;
- падение на жесткую поверхность;
- столкновение с партнерами;
- чрезмерное физическое перенапряжение;
- гипоксия (кислородное голодание) при удушающих приемах.

1.7. Во время занятий запрещается:

- приступать к выполнению приема без команды или разрешения Преподавателя;
- выполнять болевые и удушающие приемы после сигнала партнера о сдаче (хлопок по коврику/телу соперника или голос «Есть!»);
- проводить броски за пределами рабочей зоны (татами/ковра);
- сидеть спиной к центру площадки, лежать на ковре вне упражнений;
- находиться в зоне проведения броска другими парами;
- использовать оборудование не по назначению (например, висеть на сетке ринга);
- продолжать занятие при боли, головокружении или после травмы;
- посещать занятие в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или под воздействием препаратов, снижающих реакцию;
- принимать пищу в рабочей зоне, жевать резинку во время упражнений, оставлять жидкость на полу или оборудовании;
- заниматься с необработанными ранами, длинными ногтями, ювелирными украшениями, часами и пирсингом;
- выходить на ковер босиком или в уличной обуви (только специальная обувь/самбовки или чешки);
- применять неизученные приемы, грязные приемы, умышленные удары в запрещенные зоны (пах, горло, позвоночник, суставы против естественного сгиба);
- отвлекаться на посторонние разговоры, пользоваться мобильным телефоном и мешать другим обучающимся во время выполнения упражнений.

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 своевременно, переодеться в чистую спортивную форму установленного образца (доги/кимоно), снять украшения.
- 2.2. Осмотреть рабочую зону (татами/борцовский ковер):
убедиться в отсутствии порывов покрытия, торчащих пружин, гвоздей или скоб;
проверить надежность стыков матов.
- 2.3. Выполнить тщательную суставную разминку и растяжку всех групп мышц.
- 2.4. Надеть защитную экипировку (капа, бандаж/раковина, щитки — согласно заданию Преподавателя).
- 2.5. При обнаружении неисправностей оборудования или загрязнений ковра к занятию не приступать.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Выполнять упражнения и учебные схватки по команде Преподавателя.
- 3.2. При работе в паре проявлять уважение. Усилие при проведении приема наращивать плавно, контролируя состояние партнера.
- 3.3. При выполнении бросков:
обязательно контролировать падение партнера, обеспечивая его страховку;
бросать партнера только по линии длины ковра, не направляя его голову в сторону края помоста или других людей.
- 3.4. При борьбе в партере:
избегать резких скручиваний шейного отдела позвоночника;
следить за положением пальцев рук и ног, исключая их попадание «на излом».
- 3.5. При выполнении удушающих приемов:
немедленно прекращать давление при потере сознания партнером или сигнале о сдаче;
не удерживать прием дольше времени, указанного тренером для учебной практики.
- 3.6. Запрещается:
перешагивать через лежащего партнера;
толкать, пугать или отвлекать других обучающихся;
разговаривать громко во время объяснений Преподавателя.
- 3.7. В перерывах занимать места вдоль края ковра, оставляя центральную часть свободной.

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. Выполнить комплекс восстановительных упражнений (заминку) под руководством Преподавателя.

5.2. Организованно убрать инвентарь в специально отведенные места.

5.3. Снять защитную экипировку, проверить её целостность и убрать в сумки.

5.4. Организованно покинуть место проведения занятий, соблюдать порядок при выходе из спортивного зала, не создавать давку и не мешать другим обучающимся.

5.5. 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» 08 2026 г.

Протокол № 4 от «30» 06 2026 г.