

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
СПОРТИВНЫМИ И ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ
№ О-28-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся при занятиях спортивными и подвижными играми в спортивных залах, на открытых спортивных площадках и иных специально оборудованных местах Университета.

1.2. К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с требованиями пожарной безопасности, правилами проводимой игры и не имеющие ограничений по состоянию здоровья для участия в соответствующем виде физической нагрузки.

1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям с учетом состояния здоровья, медицинской группы и имеющихся медицинских ограничений. При наличии временного освобождения, ограничений физической нагрузки, признаков заболевания или последствий травмы обучающийся обязан до начала занятия сообщить об этом Преподавателю.

1.4. Занятия спортивными и подвижными играми проводятся только в присутствии педагогического работника (далее - Преподаватель).

1.5. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

соблюдать правила проводимой спортивной или подвижной игры;

соблюдать дисциплину, не создавать помех и опасности для других участников занятия;

выполнять команды, сигналы и указания Преподавателя;

бережно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарем, использовать их только по назначению;

поддерживать порядок в спортивном зале, раздевалке и на спортивной площадке;

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

1.6. Обучающиеся должны знать:

правила безопасного поведения при занятиях спортивными и подвижными играми;

основные правила проводимой игры и безопасные способы выполнения предусмотренных ею действий;

значение команд, сигналов и свистка Преподавателя;

правила безопасного использования мячей, сеток, стоек, ворот, скамеек, гимнастического и иного спортивного инвентаря;

безопасные способы передвижения, остановки, поворота, прыжка, приземления и падения;

1.7. При занятиях на обучающихся могут воздействовать следующие опасные и вредные факторы:

падения при беге, прыжках, резкой остановке, изменении направления движения или потере равновесия;

столкновения с другими участниками, стенами, стойками, воротами, скамейками и иными предметами;

удары мячом, спортивным инвентарем или частями оборудования;

ушибы, ссадины, растяжения, вывихи, повреждения связок и суставов, переломы;

травмы пальцев и кистей рук при ловле, передаче или отбивании мяча;

скольжение на влажном, загрязненном, неровном или поврежденном покрытии;

травмирование вследствие неисправности или неправильной установки спортивного оборудования и инвентаря;

перегрузка организма, переутомление, головокружение, обострение имеющихся заболеваний;

переохлаждение, перегрев, воздействие осадков, ветра или прямых солнечных лучей при занятиях на открытом воздухе.

1.8. Обучающимся запрещается:

приступать к занятиям без разрешения Преподавателя или в его отсутствие;

участвовать в занятии при плохом самочувствии, наличии боли, головокружения, повышенной температуры или травмы, не сообщив об этом Преподавателю;

самовольно менять задание, правила игры, состав команды или место проведения занятия;

использовать грубые, запрещенные и травмоопасные приемы, умышленно толкать, удерживать, ставить подножки, наносить удары или бросать предметы в других участников;

использовать неисправное оборудование и инвентарь либо оборудование, не предусмотренное заданием;

висеть на баскетбольных кольцах, сетках, воротах, стойках и иных конструкциях, залезать на них или раскачивать их;

пересекать игровую зону, в которой занимаются другие обучающиеся;

оставлять мячи, инвентарь, одежду, бутылки и иные предметы на путях движения;

принимать пищу, жевать жевательную резинку, использовать стеклянную тару в спортивном зале или на площадке;

покидать место проведения занятия без разрешения Преподавателя.

1.9. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать виду занятия.

1.10. 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. Входить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку, брать и устанавливать спортивный инвентарь разрешается только с разрешения Преподавателя.

2.2. Привести одежду и внешний вид в соответствие с требованиями безопасности:

переодеться в спортивную форму и обувь, соответствующие виду и условиям занятия;

надежно завязать шнурки и убрать их концы, застегнуть застёжки одежды;

снять часы, цепочки, серьги, браслеты, кольца, булавки и другие предметы, способные причинить травму;

убрать длинные волосы так, чтобы они не закрывали обзор и не могли зацепиться за оборудование;

освободить карманы от твердых, острых и бьющихся предметов;

при необходимости снять очки либо использовать спортивные очки или надежное крепление, если это допускается медицинскими рекомендациями и условиями занятия.

2.3. Осмотреть место занятий и убедиться:

в отсутствии посторонних предметов, воды, мусора и иных препятствий на полу или покрытии площадки;

в исправности и устойчивости стоек, ворот, сеток, скамеек и другого оборудования;

в исправности используемых мячей и иного спортивного инвентаря;

в наличии достаточного свободного пространства и безопасного расстояния до стен, окон, оборудования и соседних игровых зон;

в достаточности освещения и отсутствии слепящих бликов.

2.4. Перед основной частью занятия обучающийся обязан выполнить разминку под руководством Преподавателя. Самостоятельно выполнять сложные, резкие или ранее не освоенные упражнения запрещается.

3. Требования охраны труда при занятиях

3.1. При занятии необходимо соблюдать дисциплину, правила игры, очередность выполнения заданий и безопасную дистанцию между участниками.

3.2. Начинать, изменять и прекращать выполнение упражнения или игрового действия следует только по команде или сигналу Преподавателя. Услышав свисток или команду об остановке, необходимо немедленно прекратить движение и внимательно выслушать указания.

3.3. При выполнении упражнений и игровых действий необходимо:

смотреть в направлении движения и контролировать расположение других участников;

выбирать скорость движения с учетом задания, состояния покрытия и расстояния до других участников;

избегать резких непредусмотренных остановок и изменения направления движения перед другим участником;

соблюдать безопасную дистанцию при разбеге, прыжках, бросках и выполнении передач;

выполнять технические приемы только освоенным способом;

при падении по возможности сгруппироваться, не выставлять прямые руки и не пытаться удержать другого участника за одежду или части тела;

после падения оценить свое состояние и при наличии боли сообщить Преподавателю.

3.4. При играх с мячом необходимо:

перед передачей или броском убедиться, что другой участник готов принять мяч;

не направлять сильный бросок в лицо, голову или в находящегося рядом участника, если это не предусмотрено правилами игры и защитными действиями;

при ловле мяча держать кисти и пальцы в безопасном положении, не выставлять напряженные прямые пальцы навстречу быстро летящему мячу;

не выбегать за мячом в соседнюю игровую зону, коридор, на проезжую часть или в иное опасное место;

не садиться и не наступать на мяч.

3.5. При занятиях волейболом и других игр через сетку запрещается хвататься за сетку, натягивать ее, раскачивать стойки, переходить под сеткой во время розыгрыша мяча и приземляться на площадку соперника.

3.6. При занятиях баскетболом запрещается висеть на кольце, сетке или щите, толкать участника в прыжке, подставлять ноги под место его приземления и выполнять силовые приемы, не предусмотренные учебным заданием.

3.7. При занятиях футболом, мини-футболом и иных игр с ударами ногой запрещается выполнять удар по ногам, толчок в спину, опасно высоко поднимать ногу рядом с другим участником, висеть на перекладине ворот или раскачивать ворота.

3.8. При эстафетах и подвижных играх необходимо соблюдать обозначенное направление движения, начинать движение только после установленного сигнала или передачи эстафеты, не пересекать дорожку других команд и после финиша освобождать зону движения.

3.9. Использовать спортивные скамейки, стойки, барьеры, обручи и другой инвентарь допускается только способом, указанным Преподавателем. Запрещается самостоятельно изменять их расположение и высоту.

3.10. При занятии запрещается:

толкаться, бороться, ставить подножки, хватать других участников за одежду, руки или ноги, если это не предусмотрено правилами и учебным заданием;

выполнять броски и удары после команды об остановке;

отвлекаться на телефон и использовать наушники;
сидеть или лежать в зоне игры, на путях разбега и движения;
самовольно открывать окна, двери, включать или выключать оборудование;
выполнять задание при повреждении обуви, одежды или инвентаря.

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 команде Преподавателя прекратить игру или выполнение упражнений, выполнить спокойную ходьбу и иные восстановительные действия, предусмотренные занятием.

5.2. Собрать мячи и иной спортивный инвентарь и убрать его в установленное место. Тяжелое, крупногабаритное или закрепленное оборудование самостоятельно не перемещать.

5.3. Проверить, не осталось ли на площадке инвентаря и посторонних предметов, способных создать опасность для других лиц.

5.4. После разрешения Преподавателя организованно покинуть спортивный зал или площадку. Не задерживаться в спортивных помещениях без необходимости.

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

« 11 » 08 2026 г.

Протокол № 2 от « 30 » 08 2026 г.