

УТВЕРЖДЕНЫ
Приказом МУ СШОР № 3
от 09.10.2017 № 121-08



Директор школы
Н.А. Куликов

«09 » 10 2017

**Правила внутреннего распорядка
при организации и проведении тренировочных занятий
и официальных спортивных мероприятий по видам спорта
в муниципальном учреждении
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3».**

I. Общие положения.

1.1. Правила внутреннего распорядка при организации и проведении тренировочных занятий и официальных спортивных мероприятий по видам спорта в муниципальном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее- Правила внутреннего распорядка) разработаны для обеспечения эффективной организации работы муниципального учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – СШОР), снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев среди занимающихся (далее- спортсмены) СШОР, создания благоприятной психологической обстановки.

1.2. Правила внутреннего распорядка разработаны на основании Конвенции о правах ребенка, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, Закона Ярославской области «О физической культуре и спорте в Ярославской области, программ спортивной подготовки по видам спорта и устава Спортивной школы.

1.3. Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех спортсменов СШОР и их родителей (законных представителей, сопровождающих спортсменов лиц).

1.4. Настоящие Правила находятся у каждого тренера на рабочем месте, размещаются на информационном стенде в СШОР и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте <http://ЯРСДЮСШОР3.РФ/>.

1.5. Настоящие правила внутреннего распорядка являются локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность СШОР.

1.6. В настоящих Правилах внутреннего распорядка используются следующие термины и определения, установленные Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

- **спортсмен** - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

- **тренер** - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;

- **спортивная подготовка** – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

- **программа спортивной подготовки** – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

- **федеральные стандарты спортивной подготовки** – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военноприкладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.7. Изменения и дополнения к Правилам внутреннего распорядка принимаются в содержании новой редакции Правил внутреннего распорядка, в порядке, предусмотренном действующим законодательством. После принятия новой редакции, предыдущая редакция утрачивает силу.

II. Режим тренировочного процесса.

2.1. При осуществлении спортивной подготовки установлены следующие этапы и периоды:

1) этап начальной подготовки – 3 года (полиатлон 2 года);

периоды:

первый год подготовки;

свыше одного года подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

периоды:

начальной специализации до 2- лет;

углубленной специализации свыше 2-х лет;

3) этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

4) этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

2.2. Спортивный сезон в СШОР начинается с начала календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель –тренировочные занятия, непосредственно в условиях СШОР и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам.

2.3. Тренировочный процесс осуществляется преимущественно с 8.00 до 20.00. Время начала (на более раннее) и окончания (на более позднее) тренировок может быть изменено по согласованию с родителями.

2.4. Режим тренировочных занятий регулируется расписанием занятий групп спортивной подготовки. Расписание утверждается директором СШОР.

2.5. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и преимущественно составляет не более:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х академических часов;
 - в группах начальной подготовки выше одного года обучения и в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 3-х академических часов;
 - в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4-х академических часов, а при двухразовых тренировках в день – 8-ми академических часов
- | | |
|---|-------|
| в | день. |
|---|-------|

2.6. Посещение тренировочных занятий (соревнований) спортсменами разрешается только:

- а) при наличии медицинского допуска к тренировочным занятиям (соревнованиям) по избранному виду спорта, своевременно предоставленного в администрацию СШОР, а при участии в соревнованиях - в Главную судейскую коллегию;
- б) при наличии медицинской страховки своевременно предоставленной в администрацию СШОР, а при участии в соревнованиях - в Главную судейскую коллегию;
- в) при наличии соответствующей требованиям, чистой спортивной формы, сменной спортивной обуви, необходимой экипировки.

2.7. За сохранность ценных вещей (документов, денег, сотовых телефонов и иных ценностей) на время проведения тренировочных занятий (соревнований), администрация Спортивной школы ответственности не несёт.

2.8. Родители (законные представители) несовершеннолетних спортсменов, спортсмены, достигшие совершеннолетия, при получении новых документов, удостоверяющих личность (свидетельство о рождении, паспорт) спортсмена, либо при внесении в них изменений, обязаны в трехдневный срок предоставить документы администрации СШОР.

III. Права и обязанности участников тренировочного процесса.

3.1. СШОР вправе:

- Разрабатывать и утверждать программы спортивной подготовки, принимать локальные нормативные акты, связанные с процессом спортивной подготовки.
- Осуществлять отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с Порядком приема, перевода и отчисления граждан в муниципальном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 3».

- Осуществлять иные права в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, договорами оказания услуг по спортивной подготовке.

3.2. СШОР обязана:

- Соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки.
- Качественно и в полном объеме обеспечивать прохождение лицом спортивной подготовки под руководством тренера, тренеров по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам) в соответствии с реализуемыми программами спортивной подготовки.
- Обеспечивать участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.
- Осуществлять медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.
- Реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку,

занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

-Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, их родителей (законных представителей) с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

- Осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

- Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись, с утвержденными общероссийскими спортивными федерациями соответствующими видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

- Направлять лиц, проходящих спортивную подготовку, а также тренеров в соответствии с заявками общероссийских спортивных федераций или организаций, осуществляющих спортивную подготовку и созданных Российской Федерацией, для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях.

- Исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, договорами оказания платных услуг по спортивной подготовке.

3.3. Лицо, проходящее спортивную подготовку в СШОР, имеет право на:

- Выбор программы спортивной подготовки по виду спорта.

- Бесплатное прохождение спортивной подготовки по избранному виду спорта в соответствии с муниципальным заданием, утвержденным учредителем.

- Пользование объектами спорта СШОР, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание в период проведения

- спортивных мероприятий.
- Участие в спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях, и других массовых мероприятиях в порядке, установленном правилами по виду спорта и положениями (регламентами) о спортивных и массовых мероприятиях (соревнованиях).
 - Получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации.
 - Включение в состав спортивных сборных команд СШОР, Ярославской области, Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов.
 - Поощрение за успехи в спортивной деятельности, в том числе получение премии или стипендии губернатора Ярославской области, городских стипендий за успехи в спортивной деятельности.
 - Уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорблении личности, охрану жизни и здоровья.
 - Свободное выражение собственных взглядов и убеждений.
 - Обращаться к администрации СШОР с жалобами, заявлениями и предложениями по вопросам, касающимся процесса спортивной подготовки и любым другим вопросам, затрагивающим интересы спортсменов.
 - Защиту своих персональных данных.
 - Ознакомление со свидетельством о государственной регистрации, с Уставом, с программами спортивной подготовки, Порядком приема, перевода и отчисления и другими нормативными документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки в СШОР.
 - Получение дополнительных (в том числе платных) услуг.
 - ✓ -Обращение за консультацией к стороннему тренеру (другому специалисту) по виду спорта только по согласованию с тренером группы.
 - Осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами СШОР.

3.4. Лицо, проходящее спортивную подготовку в СШОР, обязано:

- Проходить инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности.

- Строго соблюдать правила внутреннего распорядка, поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения администрации объекта, где проводятся тренировочные занятия (соревнования), администрации, тренеров и медицинского персонала СШОР.
 - Посещать тренировочные занятия и соревнования только при наличии медицинского допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям по избранному виду спорта.
 - Выполнять указания тренера и других работников СШОР, соблюдать спортивный режим, выполнять в полном объеме планы подготовки, мероприятия, предусмотренные программой спортивной подготовки.
 - Поддерживать уровень физического развития и физической подготовленности, совершенствовать спортивное мастерство.
 - Соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, проходить допинг-контроль.
 - Соблюдать надлежащую чистоту во всех помещениях, порядок, который обеспечивает технический персонал.
 - Участвовать в спортивных мероприятиях только по распоряжению администрации СШОР.
 - Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не использовать нецензурные выражения, не драться, не создавать конфликтных ситуаций на территории объекта, где проводятся тренировочные занятия и соревнования (в т.ч. спортивный зал, раздевалки, душевые и т.д.).
 - В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия спортсмены обязаны известить об этом своего тренера.
 - Незамедлительно информировать тренера о возникновении ситуаций, которые могут угрожать жизни и здоровью спортсменов, работников СШОР, иных лиц.
 - Не допускать пропусков занятий в соответствии с утвержденным расписанием без уважительных причин.
- Уважительной причиной является:*
- а).личная болезнь;
 - б).посещение врача;
 - в).экстренные случаи в семье, требующие личного участия спортсмена;
 - г).пропуск по договоренности с администрацией СШОР.

- Не покидать самовольно, без согласования с тренером или администрацией СШОР, территорию спортивного объекта, СШОР.
- Бережно относится к спортивному инвентарю и правильно хранить в специально отведенных для этого местах.

Перед началом занятия спортсмены обязаны:

- Прибыть к месту проведения тренировочного занятия согласно расписанию не позднее, чем за 15 минут до начала занятия, а к месту проведения соревнований не позднее, чем за 45 минут (в случае опоздания на тренировочное занятие, своевременно предупредить об этом тренера).
- Переодеваться в раздевалке в соответствующую обстоятельствам и сезону спортивную форму и обувь, аккуратно складывать свои вещи, бережно относиться к имуществу других спортсменов.
- Входить на спортивную площадку (в спортивный зал и т.д.) для проведения занятий только в присутствии тренера проводящего занятия.

-Подготовить спортивный инвентарь необходимый для тренировочного занятия.

-При обнаружении любой неисправности снаряжения, оборудования или спортивного инвентаря, немедленно сообщить об этом тренеру или любому сотруднику СШОР.

Во время занятия спортсмены обязаны:

- Внимательно слушать и выполнять все указания тренера, проводящего занятия.
- Начинать выполнение задания только по команде тренера, проводящего занятия.
- Заниматься только в части спортивной площадки (спортивного зала и т.д.), определённой для них тренером на данном занятии.
- При возникновении какой-либо проблемы (если спортсмен почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить тренеру, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера и т.п.).
- Во время занятий неукоснительно соблюдать инструкцию по технике безопасности, указания тренера.

После окончания занятия спортсмены обязаны:

- Покидать место проведения тренировочных занятий только с разрешения тренера.
- Возвращать инвентарь, выданный тренером на время занятия.

-Покидать спортсооружение после окончания занятий (соревнования) в сопровождении родителя (законного представителя, сопровождающего лица) или иным способом, согласованным с родителем и тренером.

3.5. Лицам, проходящим спортивную подготовку в СШОР, запрещается:

- Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.
- Посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; совершать какие-либо противоправные действия, в т.ч. повреждать или каким-либо иным образом посягать на имущество других спортсменов, СШОР или объекта, где проводятся тренировочные занятия (соревнования).
- Провоцировать или иным образом создавать конфликтные ситуации между спортсменами, тренерами и иными лицами. Любые конфликтные ситуации урегулируются только при посредничестве тренера или администрации СШОР.
- Приносить, использовать оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые и огнеопасные вещества, спиртные напитки, табачные изделия, спички, зажигалки, наркотики и другие одурманивающие средства и яды.
- Распространять сведения порочащие честь и достоинство спортсменов и иных лиц, задействованных в процессе спортивной подготовки, в т.ч. работников СШОР.
- Использовать спортивный инвентарь не по назначению.
- Совершать умышленные действия, несоответствующие условиям и правилам тренировочного процесса (соревнования), которые могут повлечь за собой получение травм.

-Находиться в раздевалке более 20 мин. после окончания занятия.

-Оставлять после ухода беспорядок в раздевалке.

3.6. Родители (законные представители) имеют право:

- Выбирать другое спортивное учреждение с учетом мнения ребенка.
- Защищать законные права и интересы детей в соответствии с действующим законодательством.
- Участвовать в управлении СШОР в форме, определяемой локальными нормативными актами СШОР.
- На создание необходимых условий для получения спортивного образования.
- На ознакомление с Уставом СШОР, другими локальными нормативными актами, регулирующими тренировочный процесс.

- Получать информацию о деятельности СШОР.
- Присутствовать на тренировочных занятиях по согласованию с администрацией школы.

3.7. Родители (законные представители или иные сопровождающие лица) обязаны:

- Знакомиться и соблюдать требования Правил внутреннего распорядка СШОР, техники безопасности. Обеспечивать соблюдение спортсменами Правил внутреннего распорядка и техники безопасности.
- Представить в СШОР документ, подтверждающий прохождение спортсменами медицинского осмотра в установленном порядке.
- Обеспечивать явку спортсменов на тренировку в установленное время и в надлежащем, опрятном виде. Не допускать пропусков занятий спортсменами в соответствии с утвержденным расписанием занятий без уважительных причин. В случае систематического пропуска (более 40%) тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин, спортсмен подлежит отчислению из СШОР.
- Заблаговременно уведомлять тренера о неявке и наличии уважительной причины отсутствия спортсмена на занятиях с последующим предоставлением документа, подтверждающего причину отсутствия(медицинская справка, заявление от родителей (законных представителей) и т.д.).
- Создавать условия для тренировочных занятий и отдыха во время нахождения спортсмена дома в целях достижения высоких спортивных результатов.
- Возмещать ущерб в случае сознательной порчи имущества СШОР спортсменом в соответствии с действующим законодательством.

-Не допускать действий, тем или иным способом ведущих к срыву процесса спортивной подготовки, а так же порочащим честь и достоинство СШОР, ее работников или лиц, осуществляющих либо проходящих спортивную подготовку.

3.8. Родителям (законным представителям или иным сопровождающим лицам) запрещается:

- Проходить в помещение спортивного зала (ледовой площадки, тира и.т.д.), присутствовать при проведении тренировочных занятий (кроме случаев, санкционированных администрацией СШОР), каким-либо образом вмешиваться в процесс спортивной подготовки.
- При возникновении каких-либо конфликтных ситуаций между спортсменами, пытаться разрешить их самостоятельно, без посредничества тренеров или администрации СШОР.

- Появляться на спортивных объектах, территории СШОР в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, совершать какие-либо противоправные действия. Приносить, использовать оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые и огнеопасные вещества, спиртные напитки, наркотики и другие одурманивающие средства и яды.

IV. СШОР гарантирует.

- 4.1. Охрану жизни и здоровья спортсменов в пределах территории учреждения, и за его пределами в случае организованного выезда.
- 4.2. Защиту чести и достоинства спортсменов.
- 4.3. Предоставление спортивных сооружений, инвентаря и оборудования СШОР для спортсменов СШОР.
- 4.4. Без согласия ребенка и его родителей (законных представителей) не привлекать занимающихся к труду, не предусмотренному спортивными программами;
- 4.5. Реализацию целей и задач СШОР;
- 4.6. Соблюдение условий тренировки и отдыха спортсменов во время тренировочного процесса, соревнований и летнего оздоровительного лагеря.

V. Ответственность участников тренировочного процесса.

5.1. Администрация СШОР и тренер несут ответственность за жизнь и здоровье спортсменов во время их пребывания в СШОР, а также во время мероприятий, проводимых с занимающимися (спортсменами) в СШОР.

5.2. В соответствии с действующим законодательством родители (законные представители) спортсменов несут ответственность:

- За воспитание своих детей.
- За создание необходимых условий для получения ими спортивного образования.
- За создание условий для тренировочных занятий и отдыха во время нахождения спортсменов дома в целях достижения высоких результатов.
- За обеспечение спортсменов необходимыми принадлежностями для тренировочных занятий.

5.3. Спортсмены, родители (законные представители или иные сопровождающие спортсменов лица) несут ответственность перед тренерами и администрацией СШОР за нарушение Правил внутреннего распорядка, устава СШОР и техники безопасности.

5.4. В случае однократного нарушения Правил внутреннего распорядка, устава СШОР спортсменом, его родителями (законными представителями или иными сопровождающими спортсмена лицами) спортсмен, родитель (законный представитель или иное сопровождающее спортсмена лицо) получают предупреждение и

дополнительное разъяснение правил внутреннего распорядка от тренера группы или администрации СШОР.

5.5. В случае повторного нарушения Правил внутреннего распорядка, устава СШОР спортсменом, его родителями (законными представителями или иными сопровождающими спортсмена лицами), спортсмен отстраняется от тренировочных занятий (соревнований) до принятия решения о возможности их продолжения Тренерским советом СШОР.

5.6. В случае систематического нарушения Правил внутреннего распорядка, устава СШОР спортсменом, его родителями (законными представителями или иными сопровождающими спортсмена лицами), спортсмен отчисляется из СШОР без возможности восстановления.

5.7. В случае грубого нарушения спортсменом, его родителями (законными представителями или иными сопровождающими спортсмена лицами) Правил внутреннего распорядка, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим спортсменам или иным лицам, задействованным в процессе спортивной подготовки, спортсмен подлежит отчислению из СШОР без возможности восстановления.

1. Составление Правил

1.1. Составление и утверждение Правил внутреннего распорядка, устава СШОР осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации об образовании, спортивных достижений по видам спорта в соответствии с Уставом и Положением о спортивных достижениях по видам спорта № 3 «ГТО». Правила внутреннего распорядка, разработанные для конкретных видов спорта, должны соответствовать действующим требованиям по видам спорта, установленным в Уставе СШОР, а также требованиям, предъявляемым к спортивным сооружениям, зданиям и помещениям, используемым для осуществления спортивной деятельности.

1.2. Правила внутреннего распорядка разрабатываются на основании нормативных документов, определяющих задачи и цели спортивной деятельности по видам спорта Физической культуры и спорта («Национальный стандарт физической культуры и спорта в Российской Федерации»), нормативных документов спортивной деятельности по видам спорта Амурской области и областной «Культуре и спорту в Амурской области», требований спортивной подготовки по видам спорта и нормативных документов.

1.3. Правила внутреннего распорядка должны устанавливать права и обязанности спортсменов и их родителей (законных представителей, сопровождающих спортсменов лиц).

1.4. Настоящие Правила являются уставом группы и имеют текст, подтвержденный подписью руководителя группы и подписью ответственного за организацию деятельности группы. Контроль над выполнением Правил осуществляется Тренерским советом СШОР.