

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Советского района Кировской области

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ
Советского района

Т.И. Филимонова
« 03 » 03 2023 г.



**Правила внутреннего распорядка
для обучающихся (спортсменов) МБУ ДО СШ Советского района
и их родителей (законных представителей)**

1. Общие положения

- 1.1. Правила внутреннего распорядка для обучающихся (спортсменов) – локальный нормативный акт Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы Советского района Кировской области (далее – спортивная школа, учреждение, МБУ ДО СШ Советского района), разработаны в соответствии с ниже перечисленными законодательными и нормативными документами:
- Конвенция о правах ребенка;
 - Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
 - Устав МБУ ДО СШ Советского района;
 - Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ Советского района.
- 1.2. Настоящие правила внутреннего распорядка для спортсменов и их родителей (законных представителей), далее – Правила, устанавливают тренировочный распорядок для спортсменов; определяют основные правила поведения в помещениях МБУ ДО СШ Советского района (в том числе на арендуемых спортивных сооружениях) во время проведения процесса спортивной подготовки и на всех других мероприятиях с участием спортсменов МБУ ДО СШ Советского района; права, обязанности, поощрение спортсменов, ответственность спортсменов и их родителей (законных представителей).
- 1.3. Правила разработаны в целях:

- создания нормальной рабочей обстановки, необходимой для организации процесса спортивной подготовки;
 - обеспечения успешного освоения спортсменами Программы спортивной подготовки;
 - укрепления дисциплины среди спортсменов;
 - развития у спортсменов культуры поведения и навыков общения, уважения к личности человека.
- 1.4. Действие настоящих Правил распространяется на всех спортсменов МБУ ДО СШ Советского района и их родителей (законных представителей). Спортсменами являются лица, зачисленные в спортивную школу в порядке приёма и зачисления, восстановления; переведенные по периодам, этапам спортивной подготовки приказами директора спортивной школы.
Спортсмены и родители (законные представители) несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, являются участниками процесса спортивной подготовки в МБУ ДО СШ Советского района.
- 1.5. *Положение о порядке приёма и зачисления поступающих, отчисления, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку*, определяет порядок приёма и зачисления в МБУ ДО СШ Советского района, порядок отчисления, восстановления и временного отстранения спортсменов от тренировочных мероприятий.
- 1.6. Правила безопасного поведения на спортивных мероприятиях обозначены в Инструкции по технике безопасности при занятиях для спортсменов.
- 1.7. Невыполнение данных Правил может служить основанием для принятия административных мер к нарушителю, вплоть до отчисления спортсмена из спортивной школы.
- 1.8. Настоящие Правила доводятся до сведения всех участников процесса спортивной подготовки путём размещения их на информационных стендах, на сайте МБУ ДО СШ Советского района. При зачислении каждый тренер-преподаватель обязан ознакомить с настоящими Правилами спортсменов своих групп и их родителей (законных представителей).

2. Организация и порядок проведения учебно-тренировочных занятий

- 2.1. Минимальный возраст для зачисления в МБУ ДО СШ Советского района – 5 лет.
- 2.2. В спортивной школе устанавливаются этапы спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки (НП);
 - учебно-тренировочный этап (УТЭ);
 - этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

- 2.3. МБУ ДО СШ Советского района обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели и составленными на основании дополнительных образовательных Программ спортивной подготовки.
- 2.4. Тренировочные занятия проводятся в одновозрастных или в разновозрастных группах. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных учебно-тренировочных групп, при условии соблюдения требований техники безопасности, не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- 2.5. Учебно-тренировочные занятия (далее – занятия) проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ССМ могут проводиться в праздничные дни.
- 2.6. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 21.30 часов.
Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) утренние тренировки могут начинаться с 7.30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.
- 2.7. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий.
Изменения в расписания могут вноситься в случаях: изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях; наступления каникулярных периодов. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:
- в периоды объявления карантинов;
 - в связи с низким температурным режимом;
 - другими чрезвычайными обстоятельствами.
- 2.8. Продолжительность занятия определяется в астрономических часах (один час равен 60 минутам) и составляет не более:
- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
 - на учебно-тренировочном этапе - 3 часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

- при проведении более одной тренировки в один день суммарная продолжительность занятий – не более 8 астрономических часов.
- 2.9. Число занятий в день в группах ССМ определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.
- 2.10. Спортивная подготовка в школе носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы (мероприятия) различной направленности;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль;
 - система спортивного отбора и спортивной ориентации.
- 2.11. Предельные объемы недельной тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в астрономических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп приведены в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта.

3. Права и обязанности спортсменов, их родителей (законных представителей)

Права и обязанности спортсменов, их родителей (законных представителей), определены федеральным законодательством в сфере физической культуры и спорта, обозначены **Уставом МБУ ДО СШ Советского района** и иными локальными актами.

- 3.1. **Спортсмены МБУ ДО СШ Советского района имеет право на:**
- освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду или видам спорта в объеме, установленном дополнительной образовательной программой спортивной подготовки МБУ ДО СШ Советского района;
 - условия подготовки, отвечающие требованиям ФССП по видам спорта, требованиям безопасности и гигиены;
 - пользование объектами спорта, спортивным инвентарём и оборудованием, спортивной формой учреждения;
 - необходимое медицинское обеспечение;
 - материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий в пределах средств, имеющихся на эти нужды в учреждении;

- присвоение им спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- включение в составы спортивных сборных команд МБУ ДО СШ Советского района, области, страны, в составы Центров спортивной подготовки по видам спорта;
- поощрение за успехи в спортивной подготовке;
- уважение своего человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, охрану жизни и здоровья; свободное выражение собственных взглядов и убеждений;
- сохранение места в спортивной школе по заявлению родителей (законных представителей) на время своего отсутствия по болезни, в связи с карантином; в иных случаях по уважительным причинам семейных обстоятельств;
- обращаться к администрации учреждения с жалобами, заявлениями и предложениями по вопросам, касающимся процесса спортивной подготовки и любым другим вопросам, затрагивающим интересы спортсменов;
- защиту своих персональных данных;
- осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, Уставом и локальными нормативными актами учреждения, договором оказания платных услуг по спортивной подготовке.

3.2. Родители (законные представители) спортсменов, имеют право:

- знакомиться с Уставом, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки;
- знакомиться с содержанием спортивной подготовки, получать информацию о спортивных достижениях ребенка;
- получать информацию обо всех видах планируемых обследований своих несовершеннолетних детей, давать согласие на участие в таких обследованиях, отказаться от участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований;
- защищать права и законные интересы своих детей;

3.3. В целях защиты своих прав спортсмены, их родители (законные представители) вправе: направлять директору спортивной школы обращения о нарушении и (или) ущемлении прав, свобод и социальных гарантий спортсменов; подавать жалобы и апелляции; использовать не запрещенные законодательством РФ иные способы защиты своих прав и законных интересов.

3.4. Спортсмены МБУ ДО СШ Советского района обязаны:

- исполнять настоящие Правила, требования Устава, другие локальные акты, касающиеся спортсменов, решения органов самоуправления спортивной школы, инструкции по охране труда, правила пожарной

безопасности, требования администрации; договор оказания платных услуг по спортивной подготовке (в случае его наличия);

- выполнять указания личных тренеров-преподавателей, либо другого тренера-преподавателя, назначенного приказом директора учреждения (в случаях отсутствия по разным причинам личного тренера-преподавателя);
- принимать участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях, сборах и других) в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий МБУ ДО СШ Советского района;
- знать и соблюдать правила соревнований, регламенты, положения о соревнованиях, антидопинговые правила;
- иметь медицинский допуск для участия в спортивных мероприятиях;
- систематически посещать учебно-тренировочные занятия по расписанию; выполнять в полном объеме планы индивидуальных, групповых тренировок, тренировочных сборов; повышать и совершенствовать своё спортивное мастерство; выполнять задания данные тренером-преподавателем в рамках самостоятельной подготовки;
- соблюдать дисциплину, не допускать опозданий; в случае возможного пропуска тренировки ставить об этом в известность тренера-преподавателя; в случае пропуска тренировки по болезни представить тренеру-преподавателю медицинскую справку, подтверждающую, что после болезни спортсмен допущен к тренировкам и соревнованиям;
- своевременно (по графику) проходить медицинские осмотры (обследования) не менее двух раз в год; выполнять указания врачей;
- заботится о сохранении своего здоровья, уделяя достаточное количество времени для полноценного сна; соблюдать спортивный режим и гигиену; стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию, к самосовершенствованию;
- установить для себя и соблюдать распорядок дня, способствующий успешному обучению в образовательном учреждении и успешным занятиям в спортивной школе;
- соблюдать меры безопасности во время тренировок, соревнований, тренировочных сборов, других мероприятий; проходить у тренера-преподавателя инструктаж по технике безопасности;
- в случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия спортсмены обязаны известить об этом своего тренера-преподавателя и родителей;
- незамедлительно сообщать своему тренеру-преподавателю или директору или заместителю директора, о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью для себя и других спортсменов, в том числе о неисправностях спортивного оборудования

и инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка, о нарушениях антидопинговых правил;

- уважать честь и достоинство других спортсменов, тренеров-преподавателей, административного персонала, других работников спортивной школы и спортивных сооружений, быть вежливым и приветливым, не допускать грубых выражений и высказываний;
- не создавать конфликтных ситуаций;
решать спорные и конфликтные ситуации мирно, на принципах взаимного уважения, с учетом взглядов участников спора. Если такое невозможно - обращаться за помощью к тренеру-преподавателю;
- бережно относиться к имуществу учреждения (спортивная форма, инвентарь, оборудование, стенды и т.п.) и имуществу спортивных сооружений;
- возвращать материальные ценности (спортивный инвентарь, экипировка и т.п.), выданные спортсменам во временное пользование, в случае непригодности их в эксплуатации и (или) в связи с отчислением спортсмена из учреждения;
- при участии в «выездных» спортивных мероприятиях (соревнованиях, тренировочных сборах и т.д.) спортсмены так же обязаны соблюдать правила поведения на транспорте, иметь с собой необходимые документы (перечисленные тренером-преподавателем);
- исполнять иные обязанности в соответствии с локальными нормативными актами МБУ ДО СШ Советского района, договором оказания платных услуг по спортивной подготовке.

3.5. Основные правила для спортсменов

До начала учебно-тренировочного занятия:

- ✚ Ценные вещи, украшения оставьте дома.
- ✚ Имейте спортивную форму и обувь, соответствующую месту занятий и погоде. Имейте сменную спортивную обувь (для занятий на улице и для занятий в помещении), мешок для сменной обуви; проверьте состояние обуви, одежды, ее чистоту и опрятность;
- ✚ Имейте свою бутылочку с питьевой негазированной водой.
- ✚ Приходите на учебно-тренировочные мероприятия не позднее, чем за 15 минут до начала тренировки.
- ✚ Перед входом в раздевалку: смените уличную обувь на спортивную, сдайте верхнюю одежду на гардероб; не забудьте и не теряйте бирку.
- ✚ В раздевалке переоденьтесь в спортивную форму, приведите себя в порядок.
- ✚ В спортивный зал входите с разрешения тренера-преподавателя и в его присутствии.

Во время учебно-тренировочного занятия:

- ✚ Внимательно слушайте и выполняйте замечания и указания тренера-преподавателя.

- ✚ Начинайте выполнение задания только по команде тренера-преподавателя.
- ✚ Выполняйте все учебно-тренировочные и соревновательные задания.
- ✚ Соблюдайте технику безопасности:
 - знайте и соблюдайте направление бега, ходьбы и других движений при выполнении упражнений; знайте место сбора группы;
 - не перебегайте беговые дорожки, места разбегов, не ходите по местам разбега для прыжков; метаний и т.д;
 - при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточный интервал движения между спортсменами;
 - выполняйте упражнения и находитесь там, где указал вам тренер-преподаватель;
 - выполняйте другие правила по технике безопасности в соответствии с инструктажем, проведенным личным тренером-преподавателем.
- ✚ Покидайте учебно-тренировочное занятие (по любым причинам) только с разрешения тренера-преподавателя.
- ✚ В случае плохого самочувствия (головокружение, тошнота, головная боль, сильный ушиб, порезы, кровотечение и т.п.) – сообщите об этом незамедлительно тренеру-преподавателю.
- ✚ В случае ощущения запаха дыма, обнаружения дыма или возгораний – сразу сообщите об этом своему тренеру-преподавателю.

После окончания учебно-тренировочного занятия:

- ✚ Завершайте тренировку по указанию личного тренера-преподавателя.
- ✚ Возвращайте спортивный инвентарь на отведенное для него место.
- ✚ Не задерживайтесь в раздевалке дольше, чем необходимо, как правило – более 20 минут, не оставляйте за собой беспорядок.
- ✚ Уточните у тренера-преподавателя время и место следующей тренировки (если в этом есть необходимость или при наступлении каникулярных периодов).
- ✚ Возвращайтесь с тренировок домой известным вам маршрутом; несовершеннолетние – в сопровождении родителя или доверенного лица.

3.6. Спортсменам запрещается:

- приносить, передавать и использовать спиртные напитки, табачные изделия, наркотические и токсические вещества; оружие, взрывчатые химические, огнеопасные вещества; иные предметы, использование которых может повлечь причинения вреда жизни и здоровью человека;
- отправлять естественные надобности в не отведенном для этого месте;
- использовать любые вещества и действия, которые могут привести к возгораниям и взрывам, влекущие за собой другие действия опасные для окружающих, к иным чрезвычайным ситуациям;
- приносить, передавать или употреблять вещества и методы, запрещенные антидопинговыми правилами;

- самостоятельно, без назначения врача, принимать любые медицинские препараты, в том числе витамины и т.д.
- приносить вещи и предметы, не имеющие отношения к занятиям, приводить или приносить животных, пользоваться на спортивных сооружениях жевательной резинкой, семечками; играть в различные азартные игры;
- пользоваться мобильными телефонами, плеерами, наушниками и т.п.;
- приходить в спортивную школу в грязной, мятой одежде, грязной обуви, неприлично открытой одежде;
- демонстрировать принадлежность к различным фан-движениям, каким бы то ни было партиям, религиозным течениям и т.п.;
- бегать, прыгать, толкаться, устраивать игры и т.п. в раздевалках, коридорах, в холле, на лестницах и иных подсобных помещениях спортивных сооружений; перегибаться через перила лестниц;
- применять физическую силу и психологическое воздействие по отношению к другим для выяснения отношений, запугивания, вымогательства;
- брать, повреждать чужое имущество;
- создавать конфликтные ситуации, использовать непристойные и грубые выражения, жесты; распространять сведения порочащие честь и достоинство спортсменов и работников спортивной школы;
- входить на спортивный зал в отсутствие тренера-преподавателя; самовольно покидать тренировку и другие мероприятия;
- прием пищи во время проведения тренировочного занятия (соревнования) или перед его началом (за 30 минут до начала);
- выносить без разрешения из спортивных сооружений инвентарь, оборудование, другие, не принадлежащие вам предметы.

3.7. Учитывая массовое пользование гардеробами, раздевалками, душевыми спортивная школа не несет ответственность за сохранность вещей, оставленных в этих помещениях, оставленных в местах тренировочных занятий, соревнований, других мероприятий. Спортсменам рекомендуется не оставлять в карманах верхней одежды и пакетах с обувью ключи, деньги, проездные документы, мобильные телефоны и другие ценные вещи.

3.8. **Родители (законные представители) спортсменов обязаны:**

- знать и соблюдать правила внутреннего распорядка; обеспечивать соблюдение своим ребёнком правил внутреннего распорядка;
- обеспечить ребёнка необходимой спортивной формой и обувью;
- сопровождать несовершеннолетнего ребёнка;
- знать Ф.И.О. тренера-преподавателя, его номер телефона; расписание тренировок; обеспечивать явку своего ребёнка на тренировку в установленное время и в надлежащем, опрятном виде;
- оказывать содействие ребёнку в составлении и исполнении им распорядка дня - в целях успешного сочетания учёбы и занятий

в спортивной школе; разработать для него удобный маршрут проезда до мест тренировок;

- оказывать содействие ребёнку в выполнении самостоятельной тренировочной работы в каникулярные периоды;
 - сообщать тренеру-преподавателю причину отсутствия ребёнка на тренировках; предупреждать тренера-преподавателя о предстоящем длительном отсутствии (по семейным обстоятельствам, по болезни и т.п.); после болезни представить медицинскую справку, разрешающую ребёнку продолжать занятия в спортивной школе;
 - во время проведения тренировочного занятия (в случае ожидания ребёнка) находиться в холле спортивного сооружения либо на трибуне;
 - уважать честь и достоинство других спортсменов и работников спортивной школы; не допускать действий, тем или иным способом ведущих к срыву процесса спортивной подготовки;
- 3.9. Иные права и обязанности родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов устанавливаются федеральными законами, Уставом учреждения, договором оказания платных услуг по спортивной подготовке (при его наличии).
- 3.10. **Родителям (законным представителям)** запрещается:
- находиться в спортивном зале в зоне учебно-тренировочных и соревновательных действий;
 - отвлекать детей от учебно-тренировочного процесса; вмешиваться в учебно-тренировочный процесс, давать указания и делать замечания тренерам-преподавателям и спортсменам;
 - появляться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; использовать непристойные и грубые выражения, жесты;
 - приносить, хранить, передавать вещества, запрещенные антидопинговыми правилами;
 - приносить, показывать, использовать оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые и огнеопасные вещества, спиртные напитки, наркотики и другие одурманивающие средства и яды;
 - совершать какие-либо другие противоправные действия.

4. Основные права и обязанности МБУ ДО СШ Советского района

- 4.1. Права и обязанности спортивной школы, ответственность директора определены законодательством Российской Федерации и обозначены в Уставе спортивной школы.
- 4.2. **Спортивная школа в порядке, установленном законодательством, имеет право:**
- Выполнять работы, оказывать услуги, относящиеся к основной деятельности, для граждан и юридических лиц за плату и на одинаковых при оказании однородных услуг условиях в порядке.