

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2  
Московского района Санкт-Петербурга (ГБУ СШОР №2 Московского района)

Принято  
Тренерским советом  
«05» февраля 2018 г  
Протокол № 01



**ПРАВИЛА**  
**внутреннего распорядка для спортсменов**

**1. Общие положения.**

1.1. Настоящие Правила внутреннего распорядка для спортсменов (далее - Правила) в государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва № 2 Московского района Санкт-Петербурга (далее Учреждение) разработаны в соответствии с пунктом 1 статьи 34.3 и статьи 34.4 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Уставом ГБУ СШОР № 2 Московского района (далее – Устав), Правил приема лиц в государственное учреждение.

1.2. Настоящие Правила регулируют режим организации тренировочного процесса спортсменов, применение мер поощрения и дисциплинарного взыскания к спортсменам в Учреждении.

1.3. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми спортсменами Учреждения при прохождении подготовки по программам спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, по программам предспортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, и родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов.

1.4. Спортсменом является лицо, зачисленное приказом директора в Учреждение для прохождения программы спортивной подготовки, программы предспортивной подготовки, в порядке поступления в соответствии с Правилами приема, перевода на следующий год (этап) подготовки, отчисления лиц в Учреждении, Уставом и локальными нормативными актами Учреждения.

1.5. Дисциплина в Учреждении поддерживается на основе уважения человеческого достоинства спортсменов и работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к спортсменам не допускается.

1.6. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми спортсменами Учреждения и родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов в рамках прохождения программы спортивной подготовки по видам спорта: «легкая атлетика», «спортивная гимнастика», «тяжелая атлетика», программы предспортивной подготовки по видам спорта: «легкая атлетика», «спортивная гимнастика», «тяжелая атлетика».

1.7. Права и обязанности спортсменов определены в Положении о правах и обязанностях лиц, проходящих спортивную и предспортивную подготовку в Учреждении.

## 2. Режим тренировочного процесса.

2.1. Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

2.2. При осуществлении спортивной подготовки, предспортивной подготовки установлены следующие этапы и периоды (в соответствии с программами спортивной и предспортивной подготовки по видам спорта):

- 1) этап начальной подготовки - 3 года;  
периоды: первый год подготовки; свыше года подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
периоды: до 2-х лет; свыше 2-х лет;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- 4) этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

2.3. Если на одном из этапов спортивной подготовки, предспортивной подготовки, результаты прохождения не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта: «легкая атлетика», «спортивная гимнастика», «тяжелая атлетика», базовыми требованиями к программам предспортивной подготовки видам спорта: «легкая атлетика», «спортивная гимнастика», «тяжелая атлетика», прохождение следующего этапа подготовки **не допускается**.

2.4. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам, в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Режим тренировочных занятий регулируется расписанием тренировочных занятий групп подготовки и утверждается директором Учреждения.

2.5. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с тренировочным планом и расписанием, утвержденными директором Учреждения. Тренировочный процесс осуществляется ежедневно, кроме выходного дня.

2.6. В период тренировочных сборов спортсмены обязаны:

- соблюдать установленный распорядок дня.
- добросовестно тренироваться, повышать уровень спортивного мастерства.
- быть дисциплинированными и внимательными на тренировочном сборе.
- использовать время тренировочных занятий для овладения основами спортивного мастерства, воздерживаться от действий мешающим другим спортсменам.
- поддерживать чистоту в местах занятий и проживания, соблюдать установленный порядок пользования инвентарем и оборудованием.
- проявлять взаимную вежливость, терпимость, уважать честь и достоинство других спортсменов и тренеров.
- предупреждать поступки, действия, слова и поведение, приводящие к обидам и конфликтам.
- соблюдать правила хорошего тона.

- выполнять правила дорожного движения, проезда в городском и пригородном транспорте, поведения на воде, личной гигиены и санитарии.

2.7. Спортсмены, достигшие совершеннолетия, родители (законные представители) несовершеннолетних спортсменов, при получении новых документов, удостоверяющих личность (свидетельство о рождении, паспорт) спортсмена, либо при внесении в них изменений, обязаны **в трехдневный срок предоставить** документы в спортивный отдел Учреждения.

### **3. Общие правила организации тренировочного процесса.**

3.1. Фактическое посещение спортсменом тренировочного занятия подтверждается подписью тренера в журнале учета групповых занятий.

3.2. При неявке спортсмена на тренировочные занятия по болезни или другим уважительным причинам, **спортсмен и (или) родитель (законный представитель) обязаны в трехдневный срок** поставить об этом в известность тренера или администрацию Учреждения, представить тренеру справку от врача или записку от родителей (законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена о причине отсутствия на занятиях. **Пропускать занятия без уважительных причин не допускается.**

3.3. Посещение тренировочных занятий и соревнований спортсменам разрешается только при наличии медицинского допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3.4. Посещение тренировочных занятий и соревнований спортсменам разрешается только при наличии спортивной экипировки (одежды и обуви), соответствующей видам спорта «легкая атлетика», «спортивная гимнастика», «тяжелая атлетика» и условиям проведения занятия.

3.5. Спортсмен должен приходить в Учреждение за 10-15 минут до начала тренировочного занятия.

3.6. Нельзя приносить в Учреждение и использовать любым способом оружие, взрывчатые или огнеопасные вещества; спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие средства, а также токсичные вещества и яды.

3.7. За сохранность ценных вещей, оставленных в раздевалках (документов, денег, сотовых телефонов и иных ценностей) на время проведения тренировочных занятий и соревнований, администрация Учреждения ответственности не несёт. Все ценные вещи необходимо сдать на хранение.

3.8. Нельзя без разрешения тренеров покидать место занятий, во время проведения тренировочных занятий.

3.9. Во время тренировочного занятия нельзя нарушать инструкцию по технике безопасности, шуметь, отвлекать от занятий разговорами, играми и другими, не относящимися к занятию делами.

3.10. Спортсмены должны проявлять уважение к старшим, спортсмены и тренер обращаются друг к другу уважительно.

3.11. Спортсмены обязаны бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, другому имуществу Учреждения.

3.12. Спортсмены обязаны подчиняться требованиям работников Учреждения.

3.13. Спортсменам запрещается:

- без разрешения администрации Учреждения выносить оборудование и спортивный инвентарь из Учреждения;
- приносить, передавать, использовать в Учреждении и на его территории оружие, колющие и режущие предметы, боеприпасы, взрывчатые вещества, пиротехнические игрушки, а также другие предметы, подвергающие опасности жизнь и здоровье участников тренировочного процесса и других людей;

- приносить, передавать и употреблять спиртные напитки, средства токсического и наркотического опьянения, табачные изделия, находиться в помещениях Учреждения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- курить в Учреждении и на его территории;
- применять физическую силу для выяснения отношений, использовать запугивание, вымогательство;
- совершать любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих, такие как толкание, удары любыми предметами, бросание чем-либо и т.д.;
- играть в азартные игры (карты и т.п.);
- загрязнять или засорять помещения Учреждения;
- посещать тренировки без спортивной формы и сменной обуви;
- употреблять в речи неприличные слова, выражения и жесты;
- нарушать правила техники безопасности на занятиях.

#### **4. Правила при проведении тренировочных занятий.**

4.1. Ответственность за жизнь и здоровье спортсменов до, во время и после проведения тренировочных занятий, до выхода из Учреждения, полностью возлагается на тренера, проводящего тренировочное занятие.

4.2. Спортсмен обязан вести себя соответственно инструкциям по технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по соответствующему виду спорта.

4.3. Спортсмен к началу занятия должен быть переодет в соответствии с местом проведения занятия и погодными условиями.

4.4. Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами, играми, не соответствующими профилю тренировочного занятия и требованиям тренера.

4.5. Если во время занятий спортсмену необходимо отлучиться или покинуть занятие, то он должен попросить разрешения у тренера, проводящего тренировочное занятие.

4.6. В других случаях, спортсмен вправе покинуть занятия только после того, как тренер объявит об окончании занятия.

4.7. При ухудшении самочувствия спортсмен обязан предупредить тренера.

#### **5. Меры поощрения и дисциплинарного воздействия.**

5.1. За высокие спортивные результаты и достижения в спорте, активное участие в спортивной и общественной жизни Учреждения для спортсменов устанавливаются следующие меры поощрения: объявление благодарности, награждение грамотой, награждение памятным подарком, направление благодарственного письма родителям (законным представителям) спортсмена. Поощрение спортсменов осуществляется администрацией Учреждения.

5.2. За нарушение Устава, настоящих Правил и иных локальных нормативных актов Учреждения, регулирующих процесс спортивной и предспортивной подготовки, к спортсменам могут быть применены следующие меры дисциплинарного воздействия: меры воспитательного характера, дисциплинарные взыскания.

5.3. Меры воспитательного характера представляют собой действия администрации Учреждения, ее работников, направленные на воспитание у спортсменов добросовестного отношения к тренировочному процессу и соблюдение дисциплины, разъяснение недопустимости нарушения Правил, осознание спортсменами совершенных им действий.

5.4. К спортсменам могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания: замечание, выговор, **отчисление** из Учреждения. При выборе меры дисциплинарного взыскания должна учитываться тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен, а также мнение спортсменов,

проходящих спортивную и предспортивную подготовку, советов родителей (законных представителей) несовершеннолетних лиц.

5.5. До применения меры дисциплинарного взыскания, Учреждение должно затребовать от спортсмена письменное объяснение. Если по истечении пяти календарных дней указанное объяснение спортсменом не представлено, то составляется соответствующий акт. Отказ или уклонение спортсмена от предоставления им письменного объяснения, не является препятствием для применения меры дисциплинарного взыскания.

5.6. Дисциплинарное взыскание применяется не позднее одного месяца со дня обнаружения дисциплинарного проступка и не позднее шести месяцев со дня его совершения, не считая времени болезни спортсмена, а также времени, необходимого на учет мнения спортсменов, родителей, но не более семи дней со дня представления директору Учреждения мотивированного мнения в письменной форме.

За каждый дисциплинарный проступок может быть применено только одно дисциплинарное взыскание. При наложении дисциплинарного взыскания действует принцип рецидива, когда за один и тот же проступок, совершенный в течение года, наказание ужесточается.

Применению дисциплинарного взыскания предшествует дисциплинарное расследование, осуществляемое на основании письменного обращения в комиссию по урегулированию споров между участниками спортивных отношений в Учреждении (далее - Комиссия).

В случае признания спортсмена виновным в совершении дисциплинарного проступка, Комиссией выносится решение о применении к нему соответствующего дисциплинарного взыскания.

Отчисление спортсмена в качестве меры дисциплинарного взыскания применяется, если меры дисциплинарного воздействия воспитательного характера не дали результата, спортсмен имеет не менее двух дисциплинарных взысканий в текущем году и его дальнейшее пребывание в Учреждении оказывает отрицательное влияние на других спортсменов, нарушает их права и права работников, а также нормальное функционирование Учреждения. Отчисление несовершеннолетнего спортсмена как мера дисциплинарного взыскания не применяется, если сроки ранее примененных к нему мер дисциплинарного взыскания истекли, и (или) меры дисциплинарного взыскания сняты в установленном порядке.

Дисциплинарное взыскание на основании решения Комиссии объявляется приказом директора Учреждения.

С приказом спортсмен и его родители (законные представители) знакомятся под подпись в течение пяти календарных дней со дня издания, не считая времени отсутствия спортсмена в Учреждении. Отказ спортсмена, его родителей (законных представителей) ознакомиться с указанным приказом под подпись, оформляется соответствующим актом.

Если в течение года со дня применения меры дисциплинарного взыскания к спортсмену не будет применена новая мера дисциплинарного взыскания, то он считается не имеющим дисциплинарного взыскания.

Директор Учреждения имеет право снять дисциплинарное взыскание до истечения года со дня ее применения по собственной инициативе, просьбе самого спортсмена, его родителей (законных представителей), ходатайству Совета родителей.

5.7. Основанием для отчисления спортсмена по инициативе Учреждения является нарушение спортсменом Правил внутреннего распорядка для спортсменов в Учреждении: однократного грубого либо неоднократного нарушения спортсменом Правил. При этом неоднократным считается нарушение Правил, если к спортсмену, ранее, в течение года применялась мера дисциплинарного взыскания.

5.8. К **грубым** нарушениям Правил относятся:  
- неявка или самовольное покидание спортивных мероприятий (без разрешения тренера или руководства Учреждения), проводимых Учреждением в рамках программы спортивной или

предспортивной подготовки (тренировочные занятия, спортивные мероприятия, тренировочные сборы, контрольные тестирования и т.д.)

- участие в спортивных мероприятиях, не предусмотренных реализуемой программой спортивной подготовки, программой предспортивной подготовки по видам спорта «легкая атлетика», «спортивная гимнастика», «тяжелая атлетика» (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации и Санкт-Петербурга) либо участие в спортивных мероприятиях в составе команд других спортивных организаций без разрешения руководства Учреждения;

- пропуск более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин.

- несоблюдение требований врачебного контроля, в том числе, не прохождение в установленном порядке углублённых медицинских обследований;

- установление применения спортсменами допинговых средств и (или) методов, запрещённых к использованию в спорте;

- совершение противоправных действий и нарушение общественного порядка на территории Учреждения или спортооружений в период тренировочных и спортивных мероприятий, а также в транспорте и в гостиничных комплексах в период выездных тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований;

- появление в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, распространение или немедицинское употребление наркотических веществ;

- несоблюдение техники безопасности, мер пожарной безопасности, в том числе хранение и распространение ядовитых, радиоактивных, взрывопожароопасных веществ и элементов, которые могут создать угрозу здоровью или жизни спортсменов, сотрудников Учреждения и спортивных сооружений, болельщиков и зрителей;

- несоблюдение санитарно-эпидемиологических норм и норм гигиены;

- порча помещений, мебели, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы иного имущества Учреждения;

- нарушение дисциплины во время тренировочного процесса;

- нарушение спортивной этики;

- проявление неуважения к чести и личному достоинству тренера, других работников Учреждения и спортсменов, в том числе оскорбительные и неуважительные действия и высказывания в отношении тренеров, спортсменов, сотрудников и посетителей Учреждения, как со стороны спортсмена, так и со стороны его родителей (законных представителей);

- другие случаи, установленные законодательством Российской Федерации.

5.9. Не допускается отчисление спортсмена в период болезни, прохождения лечения, временного отсутствия по уважительной причине в случае своевременного уведомления спортсменом либо его родителем (законным представителем) тренера или администрацию Учреждения.

К пропускам тренировочных занятий по уважительной причине относятся:

- пропуск занятия по болезни с предоставлением справки о состоянии здоровья;

- пропуск занятия по семейным обстоятельствам с предоставлением письменного объяснения (не более 40%);

- участие в мероприятиях образовательного учреждения, где учится спортсмен с предоставлением подтверждающего документа из образовательного учреждения.

## **6. Заключительные положения.**

6.1. Настоящие Правила действуют на территории Учреждения и распространяются на все мероприятия, проводимые Учреждением на базе других учреждений и организации.