

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО МОГК СШОР № 3
протокол от 01.04.2024 г № 2

Приложение №22
К приказу директора
МБУ ДО МОГК СШОР № 3
от 01.04.2024 г. № 32-м

ПРАВИЛА
внутреннего распорядка обучающихся
по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки МБУ ДО МОГК СШОР № 3

1. Общие положения

1.1. Настоящие правила внутреннего распорядка обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - Правила) регламентируют порядок организации и осуществления образовательной деятельности муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина города Краснодара Дубко Виталия Федоровича (далее – Бюджетное Учреждение) в том числе режим учебно-тренировочных занятий, нормы поведения обучающихся, их права и обязанности, ответственность, дисциплина обучающихся.

1.2. В своей деятельности учреждение руководствуется Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Уставом Бюджетного Учреждения, примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, развиваемых Бюджетным Учреждением.

1.3. Образовательная деятельность Бюджетного Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности, светского характера образования и направлена на обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства.

1.4. Бюджетное Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта (далее – Программы) по олимпийским видам спорта (спортивным дисциплинам), по неолимпийским видам спорта (спортивным дисциплинам), включенных во Всероссийский реестр видов спорта.

1.5. Основной целью реализации программ является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на разностороннее развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, в целях включения их в составы спортивных сборных команд по видам спорта муниципального образования город Краснодар, Краснодарского края, Российской Федерации.

1.6. В Бюджетном Учреждении гарантируется получение образования на государственном языке Российской Федерации.

1.7. Право на осуществление образовательной деятельности возникает у Бюджетного Учреждения с момента выдачи ему лицензии.

1.8. Учреждение создает условия для ознакомления всех работников, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с его Уставом, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с учебно-программной документацией и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, настоящими Правилами.

2. Организация образовательной деятельности

2.1. Бюджетное Учреждение обеспечивает прием поступающих на обучение лиц, желающих заниматься спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, и организует работу с постоянным составом обучающихся в течение календарного года.

2.2. Прием на обучение проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы по избранному виду спорта способности в области физической культуры и спорта в соответствии со статьей 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об

образовании в Российской Федерации» в порядке, утвержденном локальными нормативными актами Бюджетного Учреждения (Порядок приема и др.).

2.3. Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в Бюджетное Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В заключении врача по спортивной медицине на основании результатов углубленного медицинского осмотра должны быть указаны:

- фамилия, имя, отчество (при наличии) поступающего, дата рождения;
- вид спорта и этап спортивной подготовки, на который планируется зачисление поступающего.

2.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программам, реализуемым Бюджетным Учреждением, и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяются требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и утверждены в Программах по культивируемым в Бюджетном Учреждении видам спорта.

2.5. Принадлежность лица, принятого на обучение, к Бюджетному Учреждению определяется на основании приказа Бюджетного Учреждения о приеме указанного лица на обучение по Программе на основании муниципального задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

2.6. Организация и осуществление образовательной деятельности по Программам осуществляется с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп в зависимости от вида спорта (спортивной дисциплины), организации и проведения промежуточной аттестации.

2.7. Бюджетное Учреждение организует учебно-тренировочный процесс на основе учебно-тренировочного плана круглогодичной подготовки, с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, составляет и использует индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.8. Аттестация (промежуточная, итоговая) обучающихся проводится Бюджетным Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

2.9. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программ, Бюджетным Учреждением в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

3. Режим учебно-тренировочной работы

3.1. Учебный год в Бюджетном Учреждении начинается с 1 января.

3.2. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год с учетом годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

3.3. При реализации Программ устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (ЭНП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);

этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

3.4. Учебно-тренировочный процесс в Бюджетном Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

3.5. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

3.6. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используется:

- в праздничные и выходные дни;

- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;

- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся.

3.7. Основные формы обучения включают:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

спортивные соревнования;

иные виды (формы) обучения,

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;
медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение при осуществлении образовательной деятельности вправе применять дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

3.8. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3.9. Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается Бюджетным Учреждением самостоятельно в зависимости от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки согласно федеральным стандартам спортивной подготовки, и утверждается в нормативной части образовательных программ.

3.10. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Бюджетного Учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки и санитарно-гигиенических норм.

В целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся при составлении расписания тренеры-преподаватели учитывают возрастные особенности обучающихся, время обучения их в общеобразовательных школах, других образовательных учреждениях и пожелания родителей.

3.11. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте от 16 лет до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

3.12. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с Программой по виду спорта. Учебно-тренировочные занятия проводятся по группам, подгруппам, индивидуально.

3.13. При комплектовании учебно-тренировочных групп Бюджетное Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
 - учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
 - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
- закрепляет за сформированными учебно-тренировочными группами педагогический персонал в порядке, утвержденном локальными нормативными актами Бюджетного Учреждения.

3.14. Бюджетное Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3.15. Бюджетное Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3.16. Заболевшие дети, а также дети с подозрением на наличие инфекционного заболевания к посещению учебно-тренировочных занятий не допускаются.

3.17. Бюджетное Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

4. Права и обязанности обучающихся

4.1. Обучающиеся имеют право:

- на пользование объектами спорта Бюджетного Учреждения, реализующего Программы, необходимое медицинское и антидопинговое обеспечение, материально-техническое обеспечение, 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;
- на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья;
- на осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами Бюджетного Учреждения, договором об образовании по программам (при наличии платных услуг).

4.2. Обучающиеся обязаны:

- принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми Программами (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, в котором обучающийся проходит обучение, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена (при его наличии), обучающегося по Программам;
- выполнять указания тренера-преподавателя, тренерами-преподавателями Бюджетного Учреждения, соблюдать установленный им спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные Программами и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», выполнять по согласованию с тренером-преподавателем, тренерами-преподавателями указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам Бюджетного Учреждения, либо тренеру-преподавателю, тренерам-преподавателям Бюджетного Учреждения о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью обучающегося либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря,

заболеваниях и травмах, о нарушениях антидопинговых правил, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или индивидуальным учебным планом учебно-тренировочные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

- выполнять требования устава Бюджетного Учреждения, правил внутреннего распорядка, и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;

- заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

- уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Бюджетного Учреждения, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися;

- бережно относиться к имуществу Бюджетного Учреждения;

- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами Бюджетного Учреждения.

5. Нормы поведения и дисциплина обучающихся

5.1. Дисциплина в Бюджетном Учреждении поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников и иных сотрудников Бюджетного Учреждения.

5.2. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

5.3. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

5.4. Учебно-тренировочные занятия проводятся по культивируемым в Бюджетном Учреждении видам спорта: «полиатлон», «триатлон», «легкая атлетика», «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», «спортивные танцы».

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у обучающихся и тренера-преподавателя.

5.5. Время учебно-тренировочных занятий должно использоваться обучающимися только для учебных целей: внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя, выполнять все его задания, настойчиво овладевать знаниями.

5.6. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Обучающийся должен прибывать на учебно-тренировочные занятия согласно расписанию занятий за 15 минут до его начала. В случае наличия на спортивном объекте пропускной системы предъявить для входа пропуск.

Вход в спортивный зал обучающихся и выход по окончании учебно-тренировочного занятия разрешен только по команде тренера-преподавателя в его присутствии.

При необходимости выйти в течение учебно-тренировочного занятия обучающийся обязан получить на это разрешение тренера-преподавателя.

При недомогании, ухудшении самочувствия, головной боли обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При обнаружении неисправности спортивного инвентаря или экипировки обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Время нахождения в раздевалках/душевых до начала, и по окончании учебно-тренировочного занятия должно быть не более 15-20 минут. Далее обучающийся обязан покинуть здание спортивного объекта.

5.7. В помещениях спортивного объекта запрещается:

- находиться в верхней одежде;
- находиться в грязной обуви;
- нарушать общественный порядок: шуметь, бегать по коридорам и лестницам, мусорить;
- курить и распивать спиртные напитки, употреблять наркотические вещества и т.п. в помещениях и на территории спортивного объекта.

5.8. На учебно-тренировочных занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание обучающихся.

Обучающиеся не должны бегать, толкаться, шуметь, кричать, перебивать тренера-преподавателя, мешать остальным обучающимся тренироваться.

Занятие начинается с построения и переключки обучающихся, после чего тренер-преподаватель объясняет цели и задачи учебно-тренировочного занятия.

Переход к основной части учебно-тренировочного занятия осуществляется после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Все передвижения или перестроения в зале, выполнение учебно-тренировочных упражнений начинаются и заканчиваются по команде тренера-преподавателя (свисток, хлопок и др.) с обязательным соблюдением дистанции между обучающимися.

По окончании учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель подводит итоги занятия и дает задание для самостоятельной подготовки.

6. Ответственность обучающихся

6.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

6.2. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе об избранном виде спорта;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;

овладеть основами техники избранного вида спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями избранного вида спорта;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование, укреплять здоровье.

6.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям избранным видом спорта;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;

изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование, укреплять здоровье.

6.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по избранному виду спорта;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год, сохранять здоровье.

6.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по избранному виду спорта;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год, сохранять здоровье.

6.6. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом Бюджетного Учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Бюджетного Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

6.7. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.