

ПРИНЯТО:
Решением тренерского совета
МАУ «СШОР №1
им. С.И. Ишмуратовой»
протокол №8 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ «СШОР №1 им. С.И.
Ишмуратовой»
Маркович В.Ю.
Приказ № 221 от 11.08.2017 г.



СОГЛАСОВАНО:
Председатель профсоюзного комитета
МАУ «СШОР №1
им. С.И. Ишмуратовой»
Мухин С.В. С.В. Мухин
«31» 08 2017 г.

**Правила внутреннего распорядка, режим занятий
лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном автономном
учреждении « Специализированная школа олимпийского резерва № 1 им. С.И.
Ишмуратовой»**

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила внутреннего распорядка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – воспитанники) в муниципальном автономном учреждении «Специализированная школа олимпийского резерва № 1 им. С.И. Ишмуратовой» (далее - Учреждение) разработаны в соответствии с законами РФ, нормативно-правовыми документами в области ФК и С, Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

1.2. Настоящие Правила определяют основы статуса воспитанников Учреждения их права и обязанности как участников тренировочного процесса, спортивной подготовки устанавливают распорядок тренировки и отдыха, правила поведения.

1.3. Введение настоящих Правил имеет целью способствовать совершенствованию качества, результативности тренировочного процесса. Правила призваны способствовать формированию у воспитанников таких личностных качеств как организованность, ответственность, уважение к окружающим.

1.4. Настоящие Правила находятся на информационной доске и размещаются на сайте Учреждения. Воспитанники и их родители (законные представители) должны быть ознакомлены с настоящими Правилами и разъяснение их содержания возложено на тренеров.

1.5. Настоящие Правила утверждаются на Тренерском совете Учреждения на неопределенный срок.

1.6. Настоящие Правила являются локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность Учреждения.

2. Режим занятий

Программы спортивной подготовки

Учебный год начинается с 1 сентября и рассчитывается на 52 учебных недели (в том числе подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и на тренировочных сборах).

Продолжительность одного тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух часов, на учебно-тренировочном этапе – трех часов, на этапе спортивного совершенствования – 4 часов. При условии проведения двух и более тренировок в день – до 8 часов.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному руководителем учреждения с 9-00 час. до 21-00 час.(возможна зарядка)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Лыжные гонки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(начальная специализация)		Тренировочный этап (углубленная специализация)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	Свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	18	20	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	7-8	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	520	624	832	936	1040	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	364	468	468	468	468	468	468

Биатлон

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше 2х лет	1год	свыше 2х	
Количество часов в неделю	6	9	10	14	20	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	520	728	1040	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	156-260	364-416	468-624	468-728	468-728	468-728

Горные лыжи

Этапы	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Общее кол-во час в год	Кол-во тренировок в год

Этап начальной подготовки	НП-1 НП-2	6 9	3-4 3-5	312 468	156-208 156-260
Тренировочный этап (спортивной специализации) до 2х лет	ТГ-1 ТГ-2	10 12	6	520 624	312
Тренировочный этап (спортивной специализации) свыше 2х лет	ТГ -3	14	9-12	728	468-624
	ТГ-4	16	9-12	832	468-624
	ТГ-5	18	9-12	936	468-624
Спортивного совершенствования	Весь период	24-28	9-14	1248	468-728
				1352	
				1456	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	32	9-14	1664	468-728

Сноуборд

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки и до года	Этап начальной подготовки Свыше года	Тренировочный этап (до 2х лет)	Тренировочный этап (свыше 2х лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Кол-во тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее кол-во часов в год	312	468	624	936	1104-1288	1472
Общее кол-во тренировок в год	156-208	156-760	312	468-624	468-728	468-728

Ачери - биатлон

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	6	9	10	12	14	16	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5-6	5-6	5-7	5-7	5-7	7-9	7-9
Общее количество часов в год	312	468	520	624	728	832	936	1248	1664

ПРОГРАММЫ

по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения

Тренировочный сезон начинается с 1 сентября и рассчитывается на 44 учебных недели (в том числе подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному руководителем учреждения с 9-00 час. до 21-00 час.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Лыжные гонки, биатлон, горные лыжи

Этапный норматив	СОГ
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество часов в год	264
Общее количество тренировок в год	156

Дартс

спортсмены инвалиды 1,2,3 функциональные группы мужчины и женщины

СОГ	Весь период
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество часов в год	264

Стрельба из лука

спортсмены инвалиды 1,2,3 функциональные группы мужчины и женщины

СОГ	Весь период
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество часов в год	264

3. Воспитанникам запрещается:

- 3.1. приносить, передавать, использовать во время тренировочного процесса оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества;
- 3.2. применять физическую силу для выяснения отношений, использовать запугивание, вымогательство, оскорбление;
- 3.3. использовать любые огнеопасные средства и вещества;
- 3.4. совершать любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих, такие как толкание, удары любыми предметами, бросание чем-либо и т.д.;
- 3.5. играть в азартные игры (например, карты и т.п.);
- 3.6. пользоваться во время занятий средствами мобильной связи;
- 3.7. употреблять во время занятий пищу и напитки;
- 3.8. загрязнять или засорять помещения Учреждения;
- 3.9. употреблять в речи нецензурные слова и выражения;
- 3.10. нарушать правила техники безопасности;

4. Правила поведения

4.1. Воспитанники должны оказывать уважение взрослым, быть внимательными к окружающим, уважительно относиться к товарищам, заботиться о младших;

4.2. Воспитанники должны приходить на занятие не позднее, чем за 15 минут до начала занятий.

4.3. Строго соблюдать правила безопасности при работе с техническими средствами обучения.

4.4. Использовать компьютеры, технические средства обучения и тренировки, учебные пособия строго по назначению и с разрешения тренера.

4.5. Воспитанники должны быть внимательными на лестницах. Запрещается бегать и устраивать игры на лестницах, перегибаться через перила.

4.6. В гардеробе, раздевалке, душевой вести себя тихо, раздеваться быстро, не задерживаясь, игры в данных местах запрещены.

4.7. Воспитанники должны посещать все тренировочные занятия по расписанию. Опаздывать на тренировки запрещается.

4.8. Посещать тренировочные занятия в спортивной форме и спортивной обуви.

4.9. Воспитанник может покинуть занятия по медицинским показаниям, заявлению родителей, с разрешения администрации.

5. Поощрение и ответственность

5.1. За высокие спортивные результаты, за активную социально-значимую деятельность в детском объединении, за победу в конкурсах, соревнованиях и другие достижения к воспитанникам могут применяться следующие виды поощрения:

- объявление благодарности;
- награждение дипломом, грамотой, благодарственным письмом;
- награждение знаком отличия;
- чествование на тожественных церемониях;
- награждение подарком;
- досрочное снятие ранее наложенного дисциплинарного взыскания.

5.2. До применения взыскания от спортсмена может быть затребовано объяснение в устной или письменной форме.

5.3. Взыскание применяется непосредственно за обнаружением проступка, но не позднее одного месяца со дня обнаружения, не считая времени болезни спортсмена или времени пребывания его на каникулах.

5.4. За совершение дисциплинарного проступка к спортсмену могут быть применены следующие виды дисциплинарных взысканий:

- предупреждение в письменной форме;
- объявление замечания, выговора;
- направление родителям (законным представителям) ученика письма с сообщением о дисциплинарном проступке;
- возложение обязанности возместить причиненный имущественный вред;
- обязать принести публичное извинение за совершенный проступок перед пострадавшим воспитанником, работником Учреждения, детской общественной организацией, если виновный является ее членом;
- условное исключение из Учреждения с отстранением от занятий на определенный срок;
- исключение из Учреждения.

5.5. Факты нарушения спортивной дисциплин и правил поведения могут быть рассмотрены на тренерском совете, в присутствии обучающегося и его родителей (законных представителей).