

«Утверждаю»

Директор ГБУ КО СШОР

по водным видам спорта

В.В.Фисенко

согласовано ОСК протокол №5 от 20.08.2017г.

принято на тренерском совете протокол №6 от 30.08.2017г.



правила внутреннего распорядка занимающихся ГБУ КО СШОР по водным видам спорта

1. Общие правила распорядка.

- 1.1. Занимающийся приходит на тренировки за 15-20 минут до начала занятий, переодевается в спортивную форму согласно погодным условиям.
- 1.2. Нельзя приносить в школу и на её территорию с любой целью и использовать любым способом оружие, сигареты, взрывчатые или огнеопасные вещества; спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие средства, а также токсичные вещества, яды и таблетки, допинговые препараты.
- 1.3. Нельзя без разрешения тренеров уходить с тренировки.
- 1.4. Занимающийся школы проявляет уважение к старшим, заботится о младших.
- 1.5. Занимающиеся берегут имущество спортивной школы, аккуратно относятся как к своему, так и чужому имуществу.
- 1.6. Достоинно, культурно ведут себя в школе и за её пределами.

2. Обязанности учащегося:

- 1) своевременно проходить инструктаж техники безопасности, сдавать контрольные нормативы и выполнять все требования правил безопасности на тренировочных занятии;
- 2) два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр в группах ТГ;
- 3) регулярно посещать тренировочные занятия;
- 4) проверять исправность и надёжность инвентаря перед каждой тренировкой;
- 5) в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежания травм, потёртостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажёры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

- б) знать и выполнять Устав Учреждения;
- 7) совершенствовать спортивное мастерство, выполнять индивидуальные планы подготовки;
- 8) постоянно повышать уровень своей теоретической, общей и специальной физической подготовки;
- 9) соблюдать спортивный режим и гигиенические требования;
- 10) принимать участие в тренировочных сборах, соревнованиях согласно планов спортивной подготовки;
- 11) поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания руководителей, тренеров;
- 12) соблюдать правила внутреннего распорядка Учреждения;
- 13) строго соблюдать требования медицинского контроля;
- 14) бережно относиться к спортивному инвентарю и другому имуществу;
- 15) быть примером дисциплинированного и культурного поведения.

3. Занимающимся запрещается:

- без дела бродить по спортивному объекту;
- толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу;
- употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь, мешать другим при

- употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь, мешать другим при проведении тренировочного процесса;
- воровать, мошенничать, склонять к противоправным действиям других;
- употреблять запрещённые вещества (допинг) в спортивной деятельности;
- нарушать антидопинговые правила;
- курить на территории.

4. Заключительные положения.

- 1) Занимающиеся не имеют права во время нахождения на спортивной базе и при проведении спортивных мероприятий совершать действия, опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.
- 2) Настоящие Правила распространяются на территории спортивной школы и на все мероприятия, проводимые школой.
- 3) За нарушение настоящих Правил и Устава школы учащиеся привлекаются к ответственности.