

СОГЛАСОВАНО  
тренерским советом  
БУ ДО г. Омска «СШОР № 6»  
От 05 марта 2026 года № 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ ДО города Омска  
«СШОР № 6»  
Н.И. Русанов  
\_\_\_\_\_ 2026 г.



**ПРАВИЛА**  
**внутреннего распорядка обучающихся в бюджетном учреждении**  
**дополнительного образования города Омска**  
**«Спортивная школа олимпийского резерва № 6»**

2026 г.

## 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила внутреннего распорядка спортсменов бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» (далее - Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ( действующая редакция) и уставом БУ ДО г.Омска «СШОР № 6».

1.2. Настоящие Правила регулируют режим организации тренировочного процесса, права и обязанности спортсменов, применение поощрения и мер дисциплинарного взыскания к спортсменам БУ ДО г.Омска «СШОР № 6».

1.3. Дисциплина в БУ ДО г.Омска «СШОР № 6» поддерживается на основе уважения человеческого достоинства спортсменов и работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к спортсменам не допускается.

1.4. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми спортсменами БУ ДО г.Омска «СШОР № 6» и их родителями (законными представителями), в рамках освоения программ спортивной подготовки.

1.5. Текст настоящих Правил размещаются на стенде в помещении БУ ДО г.Омска «СШОР № 6» и на официальном сайте учреждения в сети Интернет для всеобщего ознакомления.

## 2. Режим тренировочного процесса

2.1. Основными участниками процесса спортивной подготовки являются спортсмены. Организация процесса спортивной подготовки регламентируется программами спортивной подготовки по видам спорта, календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий планом работы Учреждения, расписанием занятий.

2.2 Процесс спортивной подготовки в Учреждении осуществляется на русском языке.

2.3. Основными формами реализации программ спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные занятия;

- смешанные занятия;

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

2.1. Начало и окончание спортивного сезона, его продолжительность на различных этапах (периодах) подготовки определяется годовым тренировочным планом, утвержденным директором Учреждения.

2.2. В соответствии с планом тренировочный процесс в спортивной школе начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа.

2.3. Учреждение работает по 6 дневной рабочей неделе. Тренировочные занятия осуществляются с 8.00 до 19.00 часов и проводятся в соответствии с тренировочным планом и расписанием, утвержденным директором спортивной школы.

2.4. В Учреждении тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

2.5. Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание утверждается директором Учреждения.

2.6. Продолжительность, количество занятий и недельная нагрузка определяется программой спортивной подготовки и тренировочным планом, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта с учетом этапа подготовки.

2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки не более 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не более 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства не более 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.

2.8. При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не может превышать свыше двух спортивных разрядов.

2.9. Комплектование спортивных групп проходит на основании приемно-переводных нормативов.

2.10. Зачисление в учреждение оформляется приказом Директора Учреждения в соответствии с Положением о порядке приема в БУ ДО г.Омска «СШОР № 6».

2.11. Спортсмены Учреждения, проходящие программы спортивной подготовки за счет средств бюджета во всех случаях участия в спортивных и физкультурных мероприятиях представляют интересы и участвуют от имени БУ ДО г.Омска «СШОР № 6».

### 3. Права, обязанности и ответственность спортсменов

3.1. Спортсмены имеют право:

3.1.1. выбор вида спорта;

3.1.2. участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта в порядке, установленном правилами и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;

3.1.3. включение в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения установленного статьей 36 ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 04.12.2007 г. порядка формирования спортивных сборных команд Российской Федерации;

3.1.4. включение в составы спортивных сборных команд Омской области при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения порядка формирования спортивных сборных команд Омской области;

3.1.5. получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской классификации;

3.1.6. заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;

3.1.8. уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психологического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья;

3.1.9. свободу совести, информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений;

3.1.10. ознакомление с Уставом, нормативными локальными актами, регламентирующими организацию им осуществление спортивной подготовки в Учреждении;

3.1.11. пользование в установленном порядке спортивными объектами Учреждения;

3.1.12. благополучную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и охрану здоровья от воздействия окружающего дыма и последствий потребления табака;

3.1.13. осуществление иных прав в соответствии с законодательством Российской Федерации.

3.2. Спортсмены обязаны:

3.2.1. соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных соревнованиях, физкультурных и мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

3.2.2. соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные частью 2 статьи 34.3 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;

3.2.3. предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

3.2.4. соблюдать этические нормы в области спорта;

3.2.5. соблюдать положения (регламенты) о физкультурных и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

3.2.6. соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинское обследование в целях обеспечения безопасности занятий спортом;

3.2.7. соблюдать правила техники безопасности во время тренировочных занятий;

3.2.8. приходить на тренировочные занятия в Учреждение только со сменной обувью, в спортивной одежде и иметь опрятный вид;

3.2.9. приходить на тренировочные занятия, согласно расписания, без опозданий: заранее извещать тренера-преподавателя об отсутствии на занятиях и причинах;

3.2.10. повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, технического и спортивного мастерства;

3.2.11. посещать все виды тренировочных мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки;

3.2.12. бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу Учредителя;

3.2.13. выполнять требования Устава, настоящих Правил и иных локальных нормативных актов Учреждения по вопросам организации и осуществления спортивной подготовки;

3.2.14. соблюдать общепринятые правила и нормы поведения, уважать права, достоинство, взгляды и убеждения других лиц, участвующих в реализации программ спортивной подготовки;

3.2.15. исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

3.3. Спортсменам запрещается:

3.3.1. приносить, передавать, использовать в учреждении и на ее территории оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества и иные предметы и вещества, способные причинить вред здоровью участников процесса спортивной подготовки;

3.3.2. приносить, передавать использовать любые предметы и вещества, могущие привести к взрывам, возгораниям и отравлению;

3.3.3. иметь неряшливый и вызывающий внешний вид;

3.3.4. применять физическую силу в отношении других спортсменов, работников учреждения и иных лиц;

3.3.5. посещать тренировки без спортивной формы и спортивной обуви;

3.3.6. употреблять непристойные выражения и жесты;

3.3.7. самовольно покидать спортивные, культурные и массовые мероприятия;

3.3.8. За неисполнение или нарушение Устава учреждения, настоящих Правил и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления спортивной деятельности спортсмены несут ответственность в соответствии с настоящими Правилами.

4. Поощрения и дисциплинарное воздействие:

4.1. За высокие результаты и достижения в спорте к спортсменам Учреждения могут быть применены следующие виды поощрений:

- объявление благодарности;

- направление благодарственного письма родителям (законным представителям) спортсмена;

- признание «Лучшим спортсменом школы»;

- награждение грамотами и кубками.

4.2. За нарушение Устава, настоящих Правил и иных локальных нормативных актов Учреждения к спортсменам могут быть применены следующие меры дисциплинарного воздействия:

- меры воспитательного характера;

- дисциплинарные взыскания.

4.3. Меры воспитательного характера представляют собой действия администрации Учреждения, ее работников, направленные на разъяснение недопустимости нарушения правил поведения в Учреждении, осознание спортсменами пагубности совершенных ими действий, воспитание личных качеств спортсменов.

4.4. Меры дисциплинарного взыскания не применяются:

- к спортсменам на этапе начальной подготовки 1 года обучения;

- к спортсменам с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и различными формами умственной отсталости);

4.5. За совершение дисциплинарного проступка к спортсменам могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания в виде: замечания, выговора, отчисления из организации, осуществляющей образовательную деятельность.

#### 4.6. Применение дисциплинарных взысканий:

4.6.1. Меры дисциплинарного взыскания применяются 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 для решения тренерского совета (при его наличии), но не позднее семи тренировочных дней со дня предоставления директору Учреждения мотивированного мнения тренера-преподавателя (тренерского совета) в письменной форме.

4.6.2. За каждый дисциплинарный проступок может быть применено одно дисциплинарное взыскание. При наличии дисциплинарного взыскания действует принцип рецидива, когда за один и тот же проступок, совершенный в течении года, наказание ужесточается, а также учитывается тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен.

4.6.3. Не допускается применение мер дисциплинарного взыскания к спортсменам во время болезни.

4.6.4. Применению дисциплинарного взыскания предшествует дисциплинарное расследование, осуществляемое на основании письменного обращения к директору Учреждения.

4.6.5. До применения мер дисциплинарного взыскания тренер должен затребовать от спортсмена письменное объяснение. Если по истечении трех тренировочных дней указанное объяснение спортсменом не предоставлено, то составляется соответствующий акт. Отказ или уклонение спортсмена от предоставления им письменного объяснения не является препятствием для применения мер дисциплинарного взыскания.

4.6.6. Отчисление спортсмена из Учреждения в качестве меры дисциплинарного взыскания допускается за неоднократное совершение дисциплинарных проступков несовершеннолетним обучающимся, достигшим возраста пятнадцати лет если меры дисциплинарного воздействия воспитательного характера не дали результата, спортсмен имеет не менее двух дисциплинарных взысканий в текущем спортивном сезоне и его дальнейшее пребывание в Учреждении оказывает отрицательное влияние на других спортсменов, нарушает их права и права работников, а также нормальное функционирование Учреждения.

4.6.7. Применение к спортсмену меры дисциплинарного взыскания оформляется приказом директора Учреждения, который доводится до спортсмена, родителей ( законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена под подпись в течение трех тренировочных дней со дня его издания. Отказ спортсмена, родителей ( законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена ознакомиться с указанным приказом под подпись оформляется соответствующим актом.

## 5. Защита прав спортсменов.

5.1. В целях защиты своих прав спортсмены и их законные представители самостоятельно или через своих представителей вправе:

5.1.1. направлять в органы управления учреждения обращения о нарушении и (или) ущемлении его работниками прав, свобод и социальных гарантий спортсменов;

5.1.2. использовать не запрещенные законодательством РФ иные способы защиты своих прав и законных интересов.