

Продолжительность и максимальные объемы тренировочной нагрузки определяется реализуемой программой.

2.5. Спортсмены и занимающиеся в ходе спортивной подготовки помимо посещения тренировочных занятий участвуют в соревнованиях, тренировочных мероприятиях, а также в сдаче контрольных и контрольно- переводных нормативах. Данные мероприятия проводятся на основании утверждаемых на каждый тренировочный год календарных планов мероприятий СШ.

1. **Права и обязанности спортсменов и занимающихся.**

 3.1. Спортсмены и занимающиеся в СШ имеют право на:

 -выбор реализуемой в СШ спортивной программы, по которой он будет проходить подготовку:

 -прохождение процедуры индивидуального отбора на подготовку по спортивной программе в СШ на общих условиях;

 -предоставление условий для подготовки с учетом психофизического развития и состояния здоровья спортсмена и занимающегося;

 -повторное прохождение контрольных нормативов по реализуемой программе в сроки, определяемые СШ;

 -бесплатное пользование спортивным инвентарем и оборудованием;

 -уважение человеческого достоинства, охрану здоровья и жизни во время спортивной подготовки;

 -свободу совести, информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений;

 -посещение мероприятий для спортсменов и занимающихся, проводимых СШ;

 -защиту своих персональных данных;

 -обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, проводимых за пределами территории нахождения СШ;

 -получать полную и достоверную информацию об оценке своих знаний, умений и навыков;

 -обращаться к администрации СШ с жалобами, заявлениями и предложениями по вопросам в части спортивной подготовки, а также другим вопросам, затрагивающим спортсменов;

 3.2. Спортсмены и занимающиеся обязаны:

 -выполнять требования Устава СШ, настоящих Правил, действующее вопросам организации и осуществления спортивной подготовки;

 - уважать честь и достоинство всех участников спортивной подготовки;

 - добросовестно осваивать программу спортивной подготовки, посещать тренировочные занятия в соответствии с установленным расписанием тренировочных занятий,

 - соблюдать режим организации спортивной подготовки СШ:

 - своевременно, без опозданий посещать тренировочные занятия, своевременно информировать в случае отсутствия на занятии;

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

 - бережно и ответственно относиться к имуществу СШ, соблюдать чистоту на территории и помещениях СШ;

 - соблюдать требования техники безопасности, правила пожарной безопасности во время спортивной подготовки;

 - проходить и соблюдать соответствующие инструктажи в части безопасности спортивной подготовки;

 - спортсменам ТЭ (этапа спортивной специализации), ССМ ежегодно проходить онлайн- тест по антидопингу.

 - находиться на тренировочных занятиях в соответствующей спортивной форме и обуви, иметь опрятный внешний вид;

 - проходить медицинские осмотры в соответствии с установленным планом СШ.

 3.3. Спортсменам и занимающимся запрещается:

 - приносить, передавать, использовать во время спортивной подготовки тренировочным процессом оружие, колющие и режущие предметы, боеприпасы, предметы, подвергающие опасности жизнь и здоровье людей;

 - приносить, передавать, использовать спиртные напитки, табачные изделия, вещества (в том числе запрещенные в спорте вещества, допинг);

 - употреблять непристойные выражения и жесты;

 - применять негативное физическое и психологическое воздействие участников спортивной подготовки;

 - посещать тренировочные занятия без медицинского допуска к занятиям;

 - нарушать правила техники безопасности во время проведения занятий.