

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.