

УТВЕРЖДАЮ

Спортивный директор

АНО «ФК «Уфа» РБ

И.Ф. Биглов

«24» 08 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о правилах поведения занимающихся в СП «Футбольная школа «Уфа»

1. Общие правила поведения

1. Приходить на тренировку за 20-30 минут до ее начала, имея с собой всё необходимое для занятия. Опоздавшие могут быть не допущены к занятию.
2. Переодеваться только в специально отведенных раздевалках. Одежду складывать аккуратно и компактно, ценные вещи оставлять дома или сдавать на хранение тренеру.
3. Перед занятием снять все украшения и предметы, способные привести к травме: кольца, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
4. Во всех помещениях соблюдать чистоту и порядок.
5. Воздерживаться от чрезмерно эмоционального поведения и праздных разговоров.

Нельзя:

- кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты;
 - толкать друг друга, применять физическую силу, бросать различные предметы;
 - играть в игры, опасные для жизни и здоровья.
6. До начала занятия, в перерывах и после занятия нельзя бегать по лестницам и коридорам; открывать окна; вставать и садиться на перила лестничных ограждений; перемещаться по лестничным ограждениям.
 7. Нельзя открывать двери пожарных и электрощитов; касаться электропроводов и ламп.
 8. В тренировочный зал или на футбольное поле входить только с разрешения тренера.
 9. По окончании тренировки не задерживаться в зале или раздевалках, не забывать своих вещей.

10. Необходимо проявлять уважение к старшим и к товарищам.
11. Необходимо здороваться с тренером и со всеми работниками спортивной школы, а также с пришедшими родителями (или другими родственниками) своих товарищей.
12. Проявляйте солидарность к новичкам. Вспомните, вы тоже когда-то пришли на тренировку в первый раз и не знали, как зовут тренера и где расположен туалет.
13. Нельзя пропускать занятия без уважительной причины.
14. Вне Школы занимающиеся ведут себя так, чтобы не уронить свою честь и достоинство и не запятнать доброе имя футбольной школы.

2. Правила поведения во время занятия

1. Помните и неукоснительно соблюдайте ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ.
2. Войдя в зал или на футбольное поле никуда не забирайтесь, ничего не берите. Строго следуйте указаниям тренера-преподавателя. Выполнять какие-либо задания или упражнения необходимо только после соответствующей команды.
3. В зале или на футбольном поле нельзя употреблять напитки, еду, жевательную резинку, шуметь, громко разговаривать и смеяться, мешать проведению тренировки. Нельзя выходить из зала или с футбольного поля без разрешения.
4. Телефон на тренировку не брать. Звонки отвлекают от занятия не только вас, но и всю группу. Оставьте его отключенным или без звука в безопасном месте.
5. Внимательно слушайте все объяснения тренера, при этом смотрите прямо на него. Вопросы задавайте в установленном порядке и только после окончания всех объяснений.
6. Все упражнения необходимо выполнять точно по заданию и не прекращать их выполнения без соответствующей команды.
7. Приводить в порядок форму, поправлять прическу и т.д. можно только в паузах между упражнениями либо с разрешения тренера.
8. Следует сдерживать свои эмоции, как в случае успеха, так и при неудачном выполнении упражнения, с достоинством переносить усталость и боль.
9. В случае недомогания или травмы необходимо немедленно сообщить об этом тренеру.

10. Помогайте тренеру в работе с новичками и отстающими, требуйте от младших учеников точного выполнения всех правил этикета.
11. При взаимодействии с партнером необходимо быть сдержанным и корректным, стараться по возможности исключить возникновение травм.
12. Работайте со многими партнёрами, старайтесь передать начинающим то, чему научились сами. Помните, что цель занятий - не демонстрация силы, а изучение техники и постижение техники с помощью партнёра.

3. Правила личной гигиены и ЗОЖ

1. Крайне необходимо соблюдать правила здорового образа жизни, обусловленные спортивной необходимостью. Курение, употребление спиртных напитков обязательно негативно скажется не только на вашем здоровье, но и на спортивных результатах.
2. В день тренировки планируйте свой распорядок так, чтобы последний перед занятием прием пищи был за 1 - 2 часа до его начала.
3. Посещать занятия необходимо в специальной спортивной одежде. Содержите спортивную форму в чистоте и порядке, имейте опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах, причёску, не мешающую выполнению упражнений. Длинные волосы подвязывайте лентой, резинкой или другим мягким материалом.
4. Перед выходом из раздевалки приведите в порядок спортивную форму, не выходите из раздевалки босиком. Пользование сменной обувью является обязательным.
5. Дома приведите в порядок форму и подготовьте её к следующему занятию (просушите или проветрите, при необходимости постирайте и погладьте, аккуратно сложите); выполните гигиенические и восстановительные процедуры (примите душ, ванну, выполните самомассаж).

4. Заключительные положения

1. Занимающиеся не имеют права во время нахождения на территории Школы и спортивного сооружения (стадиона), и при проведении спортивных мероприятий совершать действия опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.
2. Настоящие правила распространяются на территории Школы и спортивного сооружения (стадиона), и на все мероприятия, проводимые Школой.

3. За нарушение настоящих Правил и Положения Школы, занимающиеся привлекаются к ответственности по Правилам для взыскания.

5. Взыскания и поощрения воспитанников.

1. Воспитанники СП «ФШ «Уфа» поощряются за:

- участие и победы в соревнованиях
- общественно- полезную деятельность
- за хорошие показатели и отличное поведение

2. К занимающимся применяют следующие виды поощрения:

- объявление благодарности
- награждение почетной грамотой, ценным подарком
- награждение благодарственным письмом

3. Поощрение применяется директором СП «Футбольная школа «Уфа» по предоставлению Тренерского совета и тренера учебной группы.

4. Поощрения применяются в обстановке широкой гласности, доводятся до сведения воспитанников и работников Школы.

5. За нарушение Правил поведения учащихся, Положения о СП «Футбольная школа «Уфа» воспитанник привлекается к дисциплинарной ответственности, взысканиям.

6. К ответственности привлекается только виновный воспитанник.

7. Ответственность носит личный характер (коллективная ответственность группы воспитанников за действия члена коллектива не допускается).

8. За одно нарушение налагается только одно взыскание.

9. До наложения дисциплинарного взыскания воспитаннику должна быть предоставлена возможность объяснения и оправдания своего поступка в форме соответствующей его возрасту (предоставление права на защиту).

10. К воспитанникам применяются следующие меры взыскания:

- замечание
- выговор
- возмещение причиненного ущерба

- публичное извинение

- отчисление из школы

11. Применение мер дисциплинарного взыскания, не предусмотренных настоящими правилами, запрещается.

12. Правом наложения взыскания обладают Директор школы и заместитель директор школы, а также Тренерский совет на основании общего решения.

Всегда соблюдайте изложенные правила!

Это не только поможет избежать лишних травм, но и сделает тренировочный процесс максимально эффективным.

Заместитель директора
СП «Футбольная школа «Уфа»



Е.В. Семенов