

«Утверждаю»
Директор МБУ «СШ «Яшьлек»
Заинского муниципального района
А.Г. Сулайманов
«___» _____ 20__ г.



Принято на заседании
тренерско-методического совета
МБУ «СШ «Яшьлек»
Заинского муниципального района
Протокол № 6 от 27.09.2019г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о внешнем виде воспитанников

МБУ «СШ «Яшьлек»

Заинского муниципального района

г. Заинск 2019 год

ПОЛОЖЕНИЕ
о внешнем виде воспитанников МБУ «СШ «Яшьлек»
Заинского муниципального района.

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Уставом МБУ «Спортивная школа «Яшьлек», Правилами внутреннего распорядка в МБУ «СШ «Яшьлек», и в целях обеспечения максимально комфортной жизнедеятельности спортсменов, поддержки комфортного теплового режима в процессе занятий спортом.
- 1.2. Настоящее Положение является локальным актом школы и обязательно для выполнения воспитанниками Спортивной школы.
- 1.3. Настоящим Положением устанавливается определение спортивной тренировочной формы как одного из способов создания спортивной атмосферы, необходимой тренировочных занятий. Форма дисциплинирует человека. Воспитанник в спортивной форме думает об истинной цели посещения спортивной школы – тренировочном процессе, а не об одежде.
- 1.4. Настоящим Положением устанавливаются определения спортивной тренировочной формы и устанавливается порядок ее ношения для воспитанников групп СОГ, ГНП, Т(СС).
- 1.5. Контроль за соблюдением воспитанниками формы одежды обязаны осуществлять тренеры по видам спорта.

2. Общие принципы создания внешнего вида.

2.1. Аккуратность и опрятность:

- форма должна быть обязательно чистой, свежей;
- внешний вид и обувь должны соответствовать выбранному виду спорта, исключать вызывающие детали: волосы, лицо и руки должны быть чистыми и ухоженными, используемые и дезодорирующие средства должны иметь легкий и нейтральный запах.
- аксессуары и форма не должны содержать пропаганду психоактивных веществ и противоправное поведение, а также недопустимо изображение символики асоциальных неформальных молодежных объединений.

3. Требования к спортивной форме.

3.1. Стиль одежды – спортивный.

3.2. Спортивная форма подразделяется на тренировочную и соревновательную.

Форма воспитанников отделения «Хоккей», делится на основную, дополнительную, установленного образца.

В основную хоккейную форму входят:

1. **Хоккейный шлем**, защищающий голову во время тренировок и игры.
2. **Хоккейный панцирь** защищает плечи, грудь и позвоночник.
3. **Защитная маска** иногда продается в комплекте со шлемом, но можно приобрести ее отдельно. Она необходима для защиты лица при падениях,

столкновениях и ударах клюшкой или шайбой. Выбирается по размерам лица.

4. **Защита шеи** также является неотъемлемой частью детской хоккейной формы. Она должна плотно облегать шею и полностью закрывать горло, не сдавливая его. По правилам ФХК несовершеннолетние игроки не имеют права выходить на лед без защиты лица и шеи, поэтому в этой возрастной категории данные элементы хоккейной экипировки являются не дополнительными, а обязательными.
5. **Хоккейные шорты** служат защитой в области бедер, почек и копчика, и по длине они должны быть ниже хоккейных щитков.
6. **Хоккейные налокотники** незаменимы при падениях, чтобы не повредить локтевой сустав.
7. **Хоккейные щитки** защищают колени и голень ребенка от ударов клюшкой, шайбой, от порезов и падений на лед.
8. **Хоккейные перчатки** должны плотно прилегать к руке, не препятствуя свободным движениям (иначе юному хоккеисту будет весьма сложно удержать в руках клюшку), а кончики пальцев при этом не соприкасаются с перчаткой.
9. **Детские хоккейные коньки** отличаются от беговых и фигурных, и выбирать их нужно особенно тщательно – от этого зависит быстрота и уверенность движений ребенка на льду.
10. **Хоккейная клюшка** выбирается в соответствии с возрастной категорией.

Дополнительная хоккейная экипировка

1. **Хоккейная капа** защищает зубы и челюсть во время тренировок и соревнований.
2. **Хоккейный биндаж** защищает пах и выполнен в виде защитной раковины в форме тела с двумя ремнями и эластичным поясом.
3. **Детское хоккейное белье** обычно выглядит как комбинезон на длинной молнии или трико (шорты) с хоккейной футболкой, рукава которой могут быть как короткими, так и длинными.
4. **Хоккейные носки** не должны быть слишком свободными, иначе они будут способствовать появлению мозолей из-за трения.
5. **Хоккейные гамашы** надеваются поверх щитков.
6. **Пояс для гамаш** представляет собой эластичную ленту с четырьмя ремешками, на которые, собственно, и крепятся гамашы.
7. **Хоккейный свитер (майка)** носится поверх хоккейной экипировки, закрывая панцирь, верхнюю часть шорт и налокотники. Игровые свитера могут быть любых оттенков и с разными рисунками (в любительском спорте). Заказываются коллективно.

Форма воспитанников отделения «Фигурное катание» включает в себя:

1. Термокомбинезоны
2. Комплекты из термоткани
3. Куртки и кофты из термоткани
4. Платья из термоткани
5. Купальники и боди
6. Налокотники, наколенники

Аксессуары

1. Шапочка из термоткани
2. Термоповязка
3. Чехлы для лезвий
4. Повязка на голову
5. Чехлы на ботинки
6. Защита на лезвия – сушки.

Форма воспитанников отделения «Гиревой спорт» включает в себя:

1. **Штангетки** - являются специальной обувью. Применяется в тренировках и на соревнованиях у штангистах. Данной обувью пользуются и гиревики. На штангетках кожаная жесткая кожа, жесткая подошва с каблуком около 2 см. Сами штангетки жестко шнуруются. Считается, что штангетки наиболее оптимально подходят в гиревом спорте. В данной обуви нога строго зафиксирована, каблук держит равновесие. Таким образом, устойчива и менее травматична.
2. **Пояс тяжелоатлетический.** Это кожаный многослойный широкий ремень. Применяется не только в тяжелой атлетике, но и в гиревом спорте. Основной ее задачей является – страхование спины во время выполнения упражнения, а также для того, чтобы не дать ей прогнуться. **Велосипедки или треки.** Были введены согласно правил с 2005 г. для удобства судей. Используются вместо обычных шорт. В них судьям лучше видна фиксации в коленном суставе. Удобство велосипедок для спортсменов проявляется в упражнении "рывок" и "толчок по длинному циклу".
3. **Бинты для коленей.** Представляют собой эластичные бинты для уменьшения травматизма в коленных суставах.
4. **Напульсники или кистевые ремни.** Применяются с целью недопущения травм и болей в запястьях. По форме такие же, какие применяются в приседаниях, только немного короче. Допускается ширина до 10 см.
5. **Майка или футболка.** Согласно правил гиревого спорта, спортсмены могут использовать футболку, в которой нижняя часть рукава должна быть выше локтя на 10 см. Это также сделано для удобства судей. При выполнении упражнений - "толчок" и "толчок по длинному циклу" лучше всего использовать хлопчатобумажную футболку. Данный материал не вытягивается и не скользит, когда спортсмен упирается локтями в живот.

Форма воспитанников отделения «Художественная гимнастика» включает в себя

1. Тренировочная

- 1.1. Гимнастический купальник черного цвета. Под купальник лосины или легинсы белого или черного цвета, белые носочки.
- 1.2. Волосы собраны в пучок на затылке, челка убрана.

2. Соревновательная

Требования к гимнастическому купальнику:

Купальники для художественной гимнастики — первое, на что обращают

внимание зрители и судьи, как только спортсменка выходит на ковер. При выборе формы учитываются не только личные предпочтения гимнастки, но и особенности программы, несовершенства фигуры. Важно, чтобы купальник гармонировал с музыкальным сопровождением. Правильно подобранный костюм, благодаря принту, крою и цвету может скрывать недостатки фигуры, подчеркивая ее достоинства.

Гимнастический купальник должен:

- Плотно прилегать к телу;
- По правилам допускается короткая, облегающего кроя юбочка, однако сейчас под влиянием модных тенденций, а в частности по примерам необычного дизайна купальников известных гимнасток, ее фасон может немного видоизменяться;
- В области груди под кружевами должен иметь слой непрозрачной ткани;
- Вырез на спине не должен превышать допустимых размеров, имитация глубокой проймы допускается при использовании сетки телесного цвета;
- При групповом выступлении костюм должен быть у всех гимнасток одинаковым.
- **Прическе** для выступления по художественной гимнастике, как и купальнику, также уделяется большое внимание. Обычно, гимнастки укладывают волосы в пучок под сеточку. Чтобы прическа не распалась во время выступления, она закрепляется при помощи геля или лака. При ее создании могут быть использованы дополнительные аксессуары: декоративные шпильки, заколки, бусинки, невидимки, резинки.
- **Обувь** — незаменимый реквизит при занятиях художественной гимнастикой. Спортсменкам запрещено выступать босиком, к тому же это просто неудобно при выполнении различных элементов. Участницы соревнований знают, что пятка и подъем всегда открыты, а выступления в наколенниках запрещены.

Полупальцы должны выглядеть презентабельно; недопустимо, если обувь для занятий художественной гимнастикой будет рваной или дырявой.

- Также не менее важным атрибутом для девушек, занимающихся данным видом спорта, являются гимнастические предметы: ленты, булавы, мячи, скакалки, обручи. Предмет должен сочетаться по цвету с гимнастическим купальником спортсменки и может отличаться от костюма на несколько тонов, что придаст образу некий контраст, либо быть совершенно в другой гамме, если того требует образ.

В случае поломки или потери предмета, гимнастка может заменить его на другой, который по общему правилу всегда лежит у ковра во время выступления.

4. Права и обязанности воспитанников.

- 4.1. Воспитанник имеет право выбирать спортивную форму в соответствии с предложенными вариантами.
- 4.2. Воспитанник обязан носить спортивную тренировочную форму на каждой тренировке.
- 4.3. Содержать форму в чистоте, относиться к ней бережно.
- 4.4. Ученики школы обязаны выполнять все пункты данного положения.

5. Обязанности родителей.

- 5.1. Приобрести воспитанникам спортивную форму, согласно условиям данного положения до начала учебного года, делать это по мере необходимости, вплоть до окончания воспитанниками спортивной школы.
- 5.2. Контролировать состояние спортивной формы не зависимо от её принадлежности – личная или выдана в спортивной школе.
- 5.3. В случае, если спортивная форма была получена в МБУ «СШ «Яшьлек», обеспечивать её возврат в сохранности и комплекте после окончания сезона
- 5.4. Выполнять все пункты данного положения.

6. Меры административного воздействия.

- 6.1. Данный локальный акт является приложением к Уставу школы и подлежит обязательному исполнению воспитанниками и тренерско-методическим коллективом школы.
- 6.2. Не соблюдение воспитанниками данного Положения является нарушением Устава школы и Положения о соблюдении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса.
- 6.3. Воспитанник, нарушивший данное положение на тренировку не допускается. О не допуске на тренировку родители должны быть поставлены в известность тренером в течение тренировочного дня.

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО И
ЗАКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ

Директор МБУ
«СШ «Шиблек» ЗМР

