

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Краснокамская специализированная  
детско-юношеская спортивная школа  
по самбо и дзюдо»

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ ДО  
СДЮСШ по самбо и дзюдо  
г. Краснокамск  
В.Т.Перчик  
20 17 г.

**ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ  
СПОРТСМЕНА-ИНСТРУКТОРА**  
МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамск

Настоящая должностная инструкция разработана и утверждена на основании трудового договора с спортсменом-инструктором  
*(наименование должности лица, на которого составлена настоящая должностная инструкция)*

в соответствии с положениями Трудового Кодекса Российской Федерации, с использованием Профессионального стандарта «Спортсмена», утвержденная приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. N 186н, в соответствии с требованиями, предусмотренными для должности спортсмен-инструктор.

*Основная цель вида профессиональной деятельности:*

Подготовка и участие в спортивных соревнованиях по определенным видам спорта, спортивным дисциплинам

**1. Общие положения**

1.1. Спортсмен-инструктор относится к категории служащих.

1.2. На должность спортсмена-инструктора принимается лицо, имеющее подготовку по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и (или) программам спортивной подготовки, и выполнившего нормативные требования программы по виду спорта для присвоения спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта" или спортивного звания "Мастер спорта России" или спортивного звания "Мастер спорта России международного класса".

Опыт выступлений на общероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

1.3. Спортсмен-инструктор подчиняется непосредственно тренеру-преподавателю у которого занимается в группе, в соответствии с приказом директора МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамск.

1.4. В своей деятельности спортсмен-инструктор руководствуется Уставом МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамск, настоящей должностной инструкцией, Правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными нормативными актами учреждения, трудовым договором.

## **2. Должностные обязанности**

### **2.1. Контроль уровня спортивной подготовленности.**

Спортсмен-инструктор обязан:

- Подбирать самостоятельно или при участии тренера комплекса контрольных упражнений и тестирования для оценки общей, специальной, технико-тактической, психологической подготовленности.
- Выполнять самостоятельно или под руководством тренера комплекса контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.
- Выполнять самостоятельно или под руководством тренера комплекса контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовленности.
- Выполнять самостоятельно или под руководством тренера комплекса контрольных упражнений (тестирования) для оценки психологической подготовленности.
- Оценивать самостоятельно или под руководством тренера уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности.
- Самостоятельно или под руководством тренера подбирать методики совершенствования уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности.
- Самостоятельно или под руководством тренера проводить учет состояния показателей различных сторон собственной спортивной подготовленности.

### **2.2. Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки.**

Спортсмен-инструктор обязан:

- Проходить обязательный предварительный медицинский осмотр (обследование) самостоятельно или под руководством тренера.
- Получать допуск к занятиям спортом самостоятельно или под руководством тренера.
- Проходить самостоятельно или под руководством тренера тестирование в рамках допинг-контроля во вне соревновательный период.
- Выполнять рекомендации тренера или других специалистов по недопущению использования запрещенных веществ и (или) методов.
- Составлять самостоятельно или под руководством тренера индивидуальный план спортивной подготовки и планирование процесса подготовки к соревнованиям.
- Осваивать самостоятельно или под руководством тренера программы спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам) в объеме, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.
- Самостоятельно или под руководством тренера вести учет самочувствия для корректировки индивидуального плана индивидуальной спортивной подготовки
- Самостоятельно или под руководством тренера вести учет выполнения заданий, предусмотренных планом индивидуальной спортивной подготовки.
- Выполнять требования режима тренировочной работы, установленных тренером и работодателем.
- Поддерживать под руководством тренера необходимый уровень общей физической и специальной подготовки, обеспечивающего выполнение плана спортивной подготовки.

- Изучать передовой российский и зарубежный опыт подготовки к соревнованиям самостоятельно или под руководством тренера.

### **2.3. Выступление на спортивных соревнованиях.**

Спортсмен-инструктор обязан:

- Проходить под руководством тренера или самостоятельно предварительный соревновательный отбор.
- Получать самостоятельно или под руководством тренера соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.
- Участвовать самостоятельно или под руководством тренера в спортивных соревнованиях в соответствии с планом спортивных мероприятий, положением о спортивных соревнованиях, разработанных работодателем МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамска, с учетом уровня спортивного мастерства.
- Выступать самостоятельно или под руководством тренера на спортивных соревнованиях в соответствии с индивидуальным календарным планом спортивных соревнований по виду спорта и демонстрация стабильно высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.
- Соблюдать режим спортивных соревнований, установленных работодателем или его представителями.
- Проходить самостоятельно или под руководством тренера тестирование в рамках допинг-контроля в соревновательный период.
- Выполнять рекомендации тренера или других специалистов по недопущению использования запрещенных веществ и (или) методов.
- Проводить пропаганды отказа от использования допинга в спорте среди спортсменов.

### **2.4. Проведение восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок, заболеваний и травм.**

Спортсмен-инструктор обязан:

- Составить самостоятельно или под руководством тренера индивидуальную программу восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок с участием врача команды, врача - клинического фармаколога, биомеханика, врача-физиотерапевта, массажиста, врача-диетолога, врача-рефлексотерапевта, медицинского психолога, специалиста по медицинским профилям в соответствии с медицинскими показаниями.
- Ознакомиться с индивидуальной программой восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок, составленной тренером, врачом команды, врачом-клиническим фармакологом, биомехаником, врачом-физиотерапевтом, массажистом, врачом-диетологом, врачом-рефлексотерапевтом, медицинским психологом, специалистом по медицинским профилям в соответствии с медицинскими показаниями.
- Выполнить самостоятельно или под руководством тренера восстановительные мероприятия индивидуальной программы для поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы в соответствии с циклом тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня согласно календарному плану их проведения.

- Проводить самостоятельно или под руководством тренера учет прохождения программы восстановительных мероприятий для периодического контроля результатов применения индивидуальной программы восстановительных мероприятий.

## **2.5. Выполнение заданий и поручений тренера в рамках проведения тренировочного процесса спортсменов.**

Спортсмен-инструктор обязан:

- Проводить комплекс тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера.
- Консультировать начинающих спортсменов, обмениваться опытом и предоставлением практической помощи.
- Пропагандировать физическую культуру и спорт среди спортсменов.
- Проводить антидопинговую пропаганду.
- Проводить аттестацию и инструктажи спортсменам под руководством тренера.
- Вести контроль и учет выполнения тренировочных заданий спортсменами под руководством тренера.

## **3. Необходимые умения.**

Спортсмен-инструктор должен уметь:

- Анализировать показатели различных сторон собственной спортивной подготовленности:
- Контролировать собственное физическое и психическое состояние.
- Владеть навыками выполнения контрольных упражнений и тестирования по определению уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности.
- Владеть навыками диагностики различных сторон подготовленности.
- Владеть навыками прогнозирования состояния показателей различных сторон подготовленности.
- Применять методики совершенствования уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности.
- Обладать навыками ведения учета показателей различных сторон собственной спортивной подготовленности.
- Соблюдать антидопинговые правила.
- Разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки.
- Проводить корректировку индивидуального плана спортивной подготовки.
- Выполнять тренировочные задания по индивидуальному плану спортивной подготовки.
- Проводить анализ передового российского и зарубежного опыта подготовки к соревнованиям.
- Соблюдать режим тренировочной работы, установленный работодателем.
- Обладать навыками ведения учета и контроля показателей выполнения индивидуального плана спортивной подготовки.

## **4. Необходимые знания.**

Спортсмен-инструктор должен знать:

- Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности.

- Порядок выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
- Порядок проведения тестирования для оценки психологической подготовленности
- Нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки.
- Санитарно-гигиенические правила.
- Международные стандарты ВАДА.
- Правила охраны труда и пожарной безопасности.
- Правила спортивных соревнований, в том числе специализированных по виду спорта.
- Частные и общие методики проведения тренировочного процесса.
- Российский и зарубежный опыт подготовки к соревнованиям.
- Способы оказания доврачебной медицинской помощи.
- Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок, антидопинговые правила.
- Этические нормы в области спорта.
- Условия договоров работодателя со спонсорами (партнерами), с рекламодателями, организаторами спортивных мероприятий и общероссийскими спортивными федерациями в части, непосредственно связанной с трудовой деятельностью спортсмена-инструктора.
- Нормативы максимального объема соревновательной нагрузки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.
- Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
- Контролировать физическое и психическое состояние спортсменов, участвующих в тренировках.
- Проводить аттестацию и инструктаж спортсменов.

## **5. Права.**

Спортсмен-инструктор имеет право на:

- 5.1. Участие в обсуждении проектов решений руководства МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамска.
- 5.2. Привлечение других работников к решению поставленных перед ним задач по согласованию с непосредственным руководителем.
- 5.3. Запрос и получение от работников МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамска необходимую информацию, документы.
- 5.4. Участие в обсуждении вопросов, касающихся исполняемых должностных обязанностей.
- 5.5. Защиту своей профессиональной чести и достоинства.

## **6. Ответственность.**

Спортсмен-инструктор привлекается к ответственности:

- за ненадлежащее исполнение или неисполнение своих должностных обязанностей, предусмотренных настоящей должностной инструкцией, в порядке, установленном действующим трудовым законодательством Российской Федерации;
- за нарушение Устава, Правил внутреннего трудового распорядка, правил техники безопасности в МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамска;

- за правонарушения и преступления, совершенные в процессе своей деятельности, в порядке, установленном действующим административным, уголовным и гражданским законодательством Российской Федерации;
- за причинение ущерба МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г.Краснокамска, в порядке, установленном действующим трудовым законодательством Российской Федерации.