

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор
Региональной спортивной
общественной организации
«Федерация спортивной борьбы
Республики Башкортостан»


С.А. Донцова
« _____ » 2022 года



ДОЛЖНОСТНОЙ РЕГЛАМЕНТ «Спортсмен»

Региональной спортивной общественной организации
«Федерация спортивной борьбы Республики Башкортостан»

1. Общие положения

1.1. Настоящая должностная инструкция определяет обязанности, права и ответственность спортсмена.

1.2. Решение о назначении на должность и об освобождении от должности принимает Президент или исполнительный директор Региональной спортивной организации «Федерация спортивной борьбы Республики Башкортостан» (далее – Федерация) по представлению главного тренера и/или старшего тренера сборной команды Республики Башкортостан по дисциплине спортивная борьба.

1.3. Требования к образованию и обучению работника: основное общее образование и подготовка по программам спортивной подготовки и профессиональное обучение – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих или программы переподготовки рабочих и служащих или программы повышения квалификации рабочих и служащих по профилю деятельности.

1.4. Требования к опыту практической работы: результативное участие (1-5-е место) не менее чем в пяти официальных общероссийских и/или международных спортивных соревнованиях.

1.5. Особые условия допуска к работе: прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

1.6. Работник в своей деятельности руководствуется: действующими нормативными документами по вопросам выполняемой работы; уставом Федерации и локальными нормативными актами Федерации; трудовым договором и настоящей должностной инструкцией.

1.7. Работник должен знать: устав Федерации; информацию, необходимую для выполнения своих должностных обязанностей. (См. подробнее в разделе 2).

2. Должностные обязанности, необходимые знания и умения для их выполнения

В обязанности работника входит:

2.1. Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды:

выполнение контрольных упражнений (тестов) по программе отбора в спортивную сборную команду; выполнение под руководством тренера (тренеров) спортивной сборной команды индивидуально и в группе тренировочных заданий и спортивных мероприятий по совершенствованию общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности с целью повышения собственного спортивного мастерства до уровня, соответствующего высокому международному классу; выполнение программы тренировочных и предсоревновательных сборов спортивной сборной команды.

Необходимые умения:

контролировать и анализировать физическое и психическое состояние в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям;

использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные программой централизованной подготовки спортивной сборной команды;

достигать нормативов спортсменов спортивной сборной команды при выполнении контрольных упражнений (тестов);

совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных программой подготовки спортивной сборной команды и поставленной тренером (тренерами) двигательной задачей;

анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировки, степень решения задач, поставленных тренером (тренерами) спортивной сборной команды;

повышать собственную технико-тактическую подготовленность на основе изучения выступлений спортсменов высокого международного класса;

использовать тренажеры, оборудование, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации;

обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами спортивной сборной команды при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с методиками групповой тренировки спортивной сборной команды;

соблюдать рекомендации тренера (тренеров) спортивной сборной команды, медицинских работников, специалистов спортивной сборной команды по поддержанию режима труда и отдыха, выполнять программу восстановительных мероприятий;

поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям.

Необходимые знания:

уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине);

значения нормативов, используемых в спортивной подготовке (по виду спорта, спортивной дисциплине), соответствующие уровню высокого международного класса;

комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности;

антидопинговые правила;

Антидопинговый кодекс Всемирной антидопинговой организации;

Национальный план борьбы с допингом в спорте;

комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности;

гигиена физической культуры и спорта;

спортивное питание, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды;

методы предупреждения травматизма во время тренировок;

методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта, спортивной дисциплине;

передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов);

правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

правила проведения подвижных спортивных игр, парных и групповых упражнений;

правила вида спорта, спортивной дисциплины;

правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки.

2.2. Самостоятельная подготовка к выступлению на официальном спортивном соревновании в составе спортивной сборной команды:

анализ индивидуального плана подготовки спортсмена спортивной сборной команды;

выполнение комплексов упражнений для оценки и совершенствования общей, специальной физической, функциональной, технико-тактической, психологической подготовленности согласно индивидуальному плану подготовки спортсмена спортивной сборной команды;

подготовка и представление руководству спортивной сборной команды отчетности по результатам исполнения индивидуального плана подготовки спортсмена спортивной сборной команды.

Необходимые умения:

анализировать индивидуальный план подготовки к выступлению на официальном спортивном соревновании в составе спортивной сборной команды;

использовать спортивный инвентарь, тренажеры, оборудование и экипировку, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации; выполнять контрольные упражнения (тесты) с результатами, соответствующими нормативам спортсменов спортивной сборной команды;

совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки спортсмена спортивной сборной команды;

анализировать правильность и оптимальность двигательных действий, степень решения индивидуальных задач при самостоятельной подготовке к официальному спортивному соревнованию;

повышать собственную технико-тактическую, функциональную подготовленность на основе изучения выступлений спортсменов высокого международного класса;

поддерживать режим тренировок, соответствующий индивидуальному плану подготовки спортсмена спортивной сборной команды, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды;

оценивать уровень общей, специальной физической, функциональной, технико-тактической, психологической подготовленности и определять резервы повышения собственного спортивного мастерства и спортивных результатов;

определять цели индивидуальной спортивной подготовки и пути их достижения;

анализировать содержание упражнений, контролировать направленность, величину и сложность нагрузки в соответствии с оперативными задачами, поставленными тренером (тренерами);

моделировать соревновательную деятельность в процессе самостоятельной подготовки к выступлению на официальном спортивном соревновании в составе спортивной сборной команды;

использовать информационно-коммуникационные технологии и средства связи.

Необходимые знания:

уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине);

антидопинговые правила;

Антидопинговый кодекс Всемирной антидопинговой организации;

Национальный план борьбы с допингом в спорте;

значения нормативов, используемых в спортивной подготовке (по виду спорта, спортивной дисциплине), соответствующие уровню высокого международного класса;

комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической, технической подготовленности;

индивидуальный план подготовки спортсмена спортивной сборной команды; гигиена физической культуры и спорта;

правила вида спорта, спортивной дисциплины;

передовые средства и методики совершенствования общей, специальной физической, функциональной, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов);

правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

спортивное питание, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды;

методы предупреждения травматизма во время тренировок, техники самостраховки;

методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта, спортивной дисциплине;

правила составления отчетности по результатам исполнения индивидуального плана подготовки спортсмена спортивной сборной команды;

правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, тренажеров, комплексов функциональной подготовки, диагностики и реабилитации;

приемы и методы восстановления после физических нагрузок.

2.3. Выступление на спортивных соревнованиях в составе спортивной сборной команды:

выполнение соревновательных заданий и демонстрация максимально возможных и стабильных спортивных результатов (по виду программы) в рамках официальных российских и международных спортивных мероприятий в соответствии с планом спортивных мероприятий, положением или регламентом спортивного соревнования, правилами вида спорта;

участие в официальных церемониях в соответствии с положением или регламентом спортивного соревнования, правилами вида спорта;

участие в физкультурно-массовых мероприятиях и других мероприятиях, направленных на укрепление здоровья детей и подростков, всестороннее и гармоничное развитие личности, развитие массового детского спорта, а также вовлечения населения в занятия физической культурой, спортом, усиления пропаганды здорового образа жизни, только по указанию работодателя;

выполнение под руководством тренера (тренеров) индивидуально или в группе разбора итогов выступления на спортивном соревновании, включая анализ собственных действий, действий товарищей по команде, соперников и судейского персонала.

Необходимые умения:

контролировать собственное физическое и психическое состояние;

использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные правилами спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине);

совершать двигательные действия, соответствующие соревновательному заданию, с результатами, максимально возможными для достигнутого уровня спортивного мастерства;

сохранять и поддерживать стабильность результатов, максимально возможных для достигнутого уровня спортивного мастерства;

анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, действий спортсменов спортивной сборной команды во время совместного выполнения соревновательного задания;

✓ обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами спортивной сборной команды во время выполнения соревновательного задания;

поддерживать распорядок дня спортсменов спортивной сборной команды на весь период официального спортивного соревнования, соблюдать режим спортивных соревнований.

Необходимые знания:

правила вида спорта (спортивной дисциплины);

антидопинговые правила;

Антидопинговый кодекс Всемирной антидопинговой организации;

Национальный план борьбы с допингом в спорте;

положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые международными спортивными организациями по виду спорта в соответствии со спортивной специализацией;

распорядок дня и режим спортивных соревнований спортсменов спортивной сборной команды на период выступления на официальных российских или международных соревнованиях;

порядок выполнения двигательных действий, соответствующих соревновательному заданию;

✓ правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки; положение или регламент официального спортивного соревнования; спортивное питание, режим дня спортсмена спортивной сборной команды; техники предупреждения травматизма во время выступления на соревнованиях;

условия договоров работодателя со спонсорами (партнерами), рекламодателями, организаторами официальных спортивных мероприятий, региональными, общероссийскими и международными спортивными федерациями в части, непосредственно связанной с трудовой деятельностью спортсмена;

этические нормы в области спорта.

Другие характеристики:

работодатель должен обеспечить ознакомление работника с условиями договоров работодателя со спонсорами (партнерами), с рекламодателями, организаторами спортивных мероприятий региональными и общероссийскими спортивными федерациями в части, непосредственно связанной с трудовой деятельностью спортсмена.

2.4. Выполнение мероприятий, предусмотренных программами медико-биологического обеспечения спортсменов спортивной сборной команды:

прохождение текущих и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований спортсменов спортивной сборной команды;

выполнение процедур мониторинга и коррекции функционального состояния спортсмена спортивной сборной команды;

уведомление специалистов по медико-биологическому обеспечению о выявленных признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;

получение от специалистов по медико-биологическому обеспечению рекомендаций по использованию лекарственных препаратов, биологически активных добавок, медицинских изделий;

выполнение контрольных упражнений (тестов) в рамках врачебно-педагогического наблюдения за спортсменами спортивной сборной команды или в рамках индивидуализированной схемы медико-биологического сопровождения;

выполнение программы мероприятий психологического характера, предусмотренных для спортсменов спортивной сборной команды;

выполнение комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья спортсмена спортивной сборной команды;

выполнение мероприятий по программам научных медико-биологических исследований.

Необходимые умения:

оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения, выявлять признаки ухудшения здоровья;

совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных программой врачебно-педагогического наблюдения, индивидуализированной схемой медико-биологического сопровождения, программой мониторинга и коррекции функционального состояния спортсмена спортивной сборной команды;

использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений;

пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

поддерживать режим труда и отдыха, выполнять рекомендации специалистов по медико-биологическому обеспечению спортсменов спортивной сборной команды с целью восстановления функционального состояния и спортивной формы.

Необходимые знания:

гигиена физической культуры и спорта (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины);

порядок и планы организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивной сборной команды;

Антидопинговый кодекс Всемирной антидопинговой организации;

правила составления отчетности о выполнении мероприятий, предусмотренных программами медико-биологического обеспечения спортсменов спортивной сборной команды;

приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

теоретические основы медико-биологического обеспечения в спорте;
травматизм в спорте высших достижений;
основы биомеханики двигательных действий;
спортивная диетология и спортивное питание;
порядок прохождения тестирования для оценки психологической
подготовленности, процедур мониторинга и коррекции функционального
состояния спортсмена спортивной сборной команды;
этические нормы в области спорта.

2.5. Выполнение антидопинговых процедур, предусмотренных для
спортсменов спортивной сборной команды:

прохождение инструктажа или обучения по выполнению спортсменами
спортивной сборной команды требований антидопингового законодательства
Российской Федерации и международного антидопингового законодательства;

предоставление информации о собственном местонахождении в соответствии
с антидопинговыми правилами с использованием информационной системы
антидопингового администрирования и менеджмента;

выполнение процедур тестирования и допинг-контроля, включая выполнение
требований, связанных с процедурой отбора пробы;

внесение в протокол допинг-контроля замечаний по процедуре отбора проб;

уведомление тренеров, медицинских работников о нарушениях, допущенных
организаторами процедуры допинг-контроля в отношении спортсмена спортивной
сборной команды;

уведомление тренеров, медицинских работников о фактах нарушения
антидопинговых правил в спортивной сборной команде.

Необходимые умения:

использовать информационную систему антидопингового
администрирования и менеджмента;

оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических
средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена;

оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам;

оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур
допинг-контроля;

выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил
отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-
контроля;

выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной
команде.

Необходимые знания:

основы международного антидопингового законодательства;

Антидопинговый кодекс Всемирной антидопинговой организации;

антидопинговые правила;

Национальный план борьбы с допингом в спорте;

правила работы с информационной системой антидопингового
администрирования и менеджмента;

основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил;

перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте; порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств;

модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена; порядок и средства предоставления информации службам допинг-контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации;

содержание процедуры допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг-контроля;

этические нормы в области спорта.

этические нормы в области спорта.

2.6. Проведение самоконтроля при подготовке к официальным спортивным соревнованиям и участии в официальном спортивном соревновании:

наблюдение за состоянием собственного здоровья, физическим развитием и их изменениями при прохождении программы подготовки к официальным спортивным соревнованиям, во время участия в официальном спортивном соревновании, мероприятии;

сбор и фиксация объективных и субъективных показателей самоконтроля спортсменов спортивной сборной команды;

ведение дневника самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды;

анализ динамики показателей самоконтроля, сопоставления прогнозируемых и фактических значений показателей самоконтроля;

уведомление специалиста спортивной сборной команды о выявленных аномальных значениях показателей самоконтроля, существенных или аномальных отклонениях фактических значений показателей самоконтроля от ожидаемых;

подготовка предложений о корректировке программы подготовки к официальным спортивным соревнованиям на основе результатов самоконтроля;

подготовка и согласование с тренером (тренерами) спортивной сборной команды предложений по тактике выступления на официальном спортивном соревновании на основе результатов самоконтроля.

Необходимые умения:

оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения;

оценивать динамику показателей самоконтроля;

анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, степень решения двигательной задачи в рамках выполнения тренировочного задания, выступления на спортивных соревнованиях;

формулировать предложения по совершенствованию программ тренировок и тактики выступления на спортивном соревновании на основе результатов самоконтроля;

использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений;

пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

Необходимые знания:

значения нормативов, используемых в спортивной подготовке (по виду спорта, спортивной дисциплине), соответствующие уровню высокого международного класса;

антидопинговые правила;

национальный план борьбы с допингом в спорте;

методы и техники самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды;

методы анализа показателей самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды и их динамики;

порядок выполнения измерений показателей самоконтроля;

порядок организации самоконтроля в спортивной сборной команде;

правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

правила составления и ведения документации самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды.

3. Права

Работник вправе:

3.1. Знакомиться с проектными решениями руководства, касающимися его деятельности.

3.2. Вносить предложения по совершенствованию работы, связанной с предусмотренными настоящей инструкцией обязанностями.

3.3. В пределах своей компетенции сообщать непосредственному руководителю о недостатках, выявленных в процессе исполнения должностных обязанностей, и вносить предложения по их устранению.

3.4. Требовать от руководства оказания содействия в исполнении своих должностных обязанностей и прав.

3.5. Запрашивать лично или через непосредственного руководителя информацию и документы, необходимые для выполнения своих должностных обязанностей.

4. Ответственность

Работник несет ответственность:

4.1. За ненадлежащее исполнение или неисполнение своих должностных обязанностей, предусмотренных настоящей должностной инструкцией, – в пределах, определенных действующим трудовым законодательством Российской Федерации, и заключенным трудовым договором.

4.2. За нарушения, совершенные в процессе осуществления своей деятельности – в пределах, определенных действующим административным,

уголовным и гражданским законодательством Российской Федерации, и заключенным трудовым договором.

4.3. За причинение материального ущерба – в пределах, определенных действующим трудовым и гражданским законодательством Российской Федерации, и заключенным трудовым договором.

5. Заключительное положение

5.1. Настоящая инструкция разработана на основе Профессионального стандарта "Спортсмен", утвержденного Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н.

5.2. Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора).

5.3. Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией, получения одного экземпляра на руки подтверждается подписью в приложении № 2 к трудовому договору.