

См.:

Путеводитель по кадровым вопросам. [Образцы должностных инструкций](#).

_____ (наименование организации)		УТВЕРЖДАЮ	
ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ		_____ (наименование должности)	
00.00.0000	N 000		
Тренера по общей физической подготовке		_____ (подпись)	_____ (инициалы, фамилия)
		00.00.0000	

## 1. Общие положения

1.1. Тренер по общей физической подготовке относится к категории специалистов.

1.2. Для работы тренером по общей физической подготовке принимается лицо, имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера или тренера-преподавателя <1>.

1.3. К работе в должности тренера по общей физической подготовке (или: тренера по функциональной подготовке, тренера по направлению подготовки) допускается лицо, прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

1.4. Тренер по общей физической подготовке должен знать:

- 1) федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- 2) гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) теорию и методику физической культуры;
- 4) содержание спортивной тренировки в виде спорта;
- 5) программу спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);
- 6) виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;
- 7) комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;
- 8) особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;

- 9) правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- 10) основы здорового образа жизни;
- 11) комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении;
- 12) методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении;
- 13) физиологию и анатомию человека;
- 14) основы медицинских знаний;
- 15) диетологию;
- 16) биомеханику двигательной деятельности в виде спорта;
- 17) морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса;
- 18) методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- 19) нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта;
- 20) порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки;
- 21) назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- 22) содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке;
- 23) комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки;
- 24) методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта;
- 25) методы сбора, систематизации и обработки информации;
- 26) физкультурно-оздоровительные технологии;
- 27) методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;
- 28) педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки;
- 29) спортивный мониторинг;
- 30) правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

31) нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта;

32) общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации;

33) порядок составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся, по консультированию тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки;

34) правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений;

35) основы организации первой помощи;

36) \_\_\_\_\_.

1.5. Тренер по общей физической подготовке должен уметь:

1) планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;

2) подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;

3) варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;

4) определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося;

5) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке;

6) предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;

7) демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;

8) выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;

9) организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты;

10) вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке;

11) разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений;

12) формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни;

13) демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при

выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;

14) использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;

15) использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;

16) разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности;

17) интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений;

18) анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки;

19) пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

20) обосновывать рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы;

21) использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки;

22) проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного и соревновательного процесса;

23) прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося;

24) использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации при проведении выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров;

25) \_\_\_\_\_ .  
(другие требования к необходимым умениям)

1.6. Тренер по общей физической подготовке в своей деятельности руководствуется:

1) \_\_\_\_\_ ;  
(наименование учредительного документа)

2) Положением о \_\_\_\_\_ ;  
(наименование структурного подразделения)

3) настоящей должностной инструкцией;

4) \_\_\_\_\_ .  
(наименования локальных нормативных актов, регламентирующих трудовые функции по должности)

1.7. Тренер по общей физической подготовке подчиняется непосредственно \_\_\_\_\_ .  
(наименование должности руководителя)

1.8. \_\_\_\_\_ .  
(другие общие положения)

## 2. Трудовые функции

## 2.1. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся:

2.1.1. Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

2.1.2. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

2.1.3. Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки.

2.1.4. Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся.

2.2. \_\_\_\_\_  
(другие функции)

## 3. Должностные обязанности

3.1. Тренер по общей физической подготовке исполняет следующие обязанности:

3.1.1. В рамках трудовой функции, указанной в [пп. 2.1.1](#) настоящей должностной инструкции:

1) проводит анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера);

2) определяет задачи тренировочных занятий;

3) производит выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической);

4) осуществляет подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки;

5) формирует содержание тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определяет продолжительность, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений;

6) определяет требования к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия;

7) определяет систему контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий;

8) подготавливает и согласовывает планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке с тренером (группой тренеров).

3.1.2. В рамках трудовой функции, указанной в [пп. 2.1.2](#) настоящей должностной инструкции:

1) контролирует готовность занимающихся к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке;

2) проводит анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного

занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся;

3) выполняет с занимающимися комплекс упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения);

4) выполняет с занимающимися комплекс упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент);

5) контролирует выполнение занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке;

6) выполняет фиксацию контрольных показателей по окончании тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке;

7) обеспечивает безопасное выполнение занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке;

8) составляет отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке.

3.1.3. В рамках трудовой функции, указанной в [пп. 2.1.3](#) настоящей должностной инструкции:

1) производит подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;

2) осуществляет руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования;

3) выполняет регистрацию и фиксацию контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;

4) проводит анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося;

5) выполняет аналитическую обработку собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определяет уровень физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий;

6) осуществляет корректировку цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося.

3.1.4. В рамках трудовой функции, указанной в [пп. 2.1.4](#) настоящей должностной инструкции:

1) знакомит тренера (группы тренеров), занимающегося с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, а также с собственными выводами и рекомендациями, сделанными по результатам контрольных мероприятий;

2) осуществляет консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, содержанию самостоятельных тренировок, по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты);

3) выполняет по запросу занимающегося, тренера (группы тренеров) физиологических

обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, прогнозирование воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося;

4) осуществляет разработку планов и программ спортивной подготовки занимающихся в части, касающейся организации общей физической подготовки, специальной подготовки;

5) проводит публичные выступления, обучающие занятия, семинары, вебинары по основам спортивной физиологии, организации общей физической подготовки, специальной подготовки.

3.1.5. В рамках выполнения своих трудовых функций тренер по общей физической подготовке исполняет поручения своего непосредственного руководителя.

3.1.6. \_\_\_\_\_  
(другие обязанности)

3.2. \_\_\_\_\_  
(другие положения о должностных обязанностях)

#### 4. Права

Тренер по общей физической подготовке имеет право:

4.1. Участвовать в обсуждении проектов решений руководства организации, в совещаниях по их подготовке и выполнению.

4.2. Подписывать и визировать документы в пределах своей компетенции.

4.3. Запрашивать у непосредственного руководителя разъяснения и уточнения по данным поручениям, выданным заданиям.

4.4. Запрашивать по поручению непосредственного руководителя и получать от других работников организации необходимую информацию, документы, необходимые для исполнения поручения.

4.5. Знакомиться с проектами решений руководства, касающихся выполняемой им функции, с документами, определяющими его права и обязанности по занимаемой должности, критерии оценки качества исполнения своих трудовых функций.

4.6. Требовать прекращения (приостановления) работ (в случае нарушений, несоблюдения установленных требований и т.д.), соблюдения установленных норм, правил, инструкций; давать указания по исправлению недостатков и устранению нарушений.

4.7. Вносить на рассмотрение своего непосредственного руководителя предложения по организации труда в рамках своих трудовых функций.

4.8. Участвовать в обсуждении вопросов, касающихся исполняемых должностных обязанностей.

4.9. \_\_\_\_\_  
(другие права)

#### 5. Ответственность

5.1. Тренер по общей физической подготовке привлекается к ответственности:

- за ненадлежащее исполнение или неисполнение своих должностных обязанностей, предусмотренных настоящей должностной инструкцией, - в порядке, установленном действующим

трудовым законодательством Российской Федерации, законодательством о бухгалтерском учете;

- правонарушения и преступления, совершенные в процессе своей деятельности, - в порядке, установленном действующим административным, уголовным и гражданским законодательством Российской Федерации;

- причинение ущерба организации - в порядке, установленном действующим трудовым законодательством Российской Федерации.

5.2. \_\_\_\_\_ .  
(другие положения об ответственности)

#### 6. Заключительные положения

6.1. Настоящая инструкция разработана на основе Профессионального стандарта "Тренер", утвержденного Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н, с учетом \_\_\_\_\_ .  
(реквизиты локальных нормативных актов организации)

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

Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается

\_\_\_\_\_ .  
(подписью в листе ознакомления, являющемся неотъемлемой частью настоящей инструкции (в журнале ознакомления с инструкциями); в экземпляре инструкции, хранящемся у работодателя; иным способом)

6.3. \_\_\_\_\_ .

-----

#### Информация для сведения:

<1> С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

---