

УТВЕРЖДАЮ

Президент АНО «Спортивный
регбийный клуб «Красный Яр»

_____ С.И.Чупров.

«___» _____ 2021г

ПОЛОЖЕНИЕ

о квалификации спортсмена-инструктора (игрока) АНО «Спортивный регбийный клуб «Красный Яр» и его готовности к тренировочной и соревновательной деятельности

Оценка квалификации спортсмена-инструктора и его состояния подготовленности может проводиться 3 раза в год во время тренировочной и соревновательной деятельности, в начале, в середине и в конце сезона и предусматривает следующие мероприятия:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

1. Оценка специальной физической подготовленности

Оценка специальной физической подготовленности складывается из оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Уровень физической готовности оценивается путём сдачи нормативов физической подготовки.

Нормативы для игроков первой линии нападения:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Скоростные качества | Бег на 30 м – не более 4,4 сек |
| | Бег на 60 м – не более 7,9 сек |
| Силовые качества | Приседания со штангой – не менее 180 кг |
| | Жим штанги лежа – не менее 130 кг |
| | Становая тяга – не менее 160 кг |
| Выносливость | BRONCO TEST* – 5 минут 20 секунд |
| | YOYO TEST **– 14 минут |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места – не менее 2,6 метра |
| | Подъём штанги на грудь – не менее 100 кг |
| | Прыжок в высоту с места – не менее 40 см |

Нормативы для игроков второй и третьей линии нападения:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Скоростные качества | Бег на 30 м – не более 4,2 сек |
| | Бег на 60 м – не более 7,7 сек |
| Силовые качества | Приседания со штангой – не менее 160 кг |
| | Жим штанги лежа – не менее 130 кг |
| | Становая тяга – не менее 150 кг |
| Выносливость | BRONCO TEST* – 5 минут 10 секунд |
| | YOYO TEST **– 16 минут |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места – не менее 2,7 метра |
| | Подъём штанги на грудь – не менее 110 кг |
| | Прыжок в высоту с места – не менее 45 см |

Нормативы для игроков линии полузащиты и защиты (номера с 9 по 15):

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Скоростные качества | Бег на 30 м – не более 4,1 сек |
| | Бег на 60 м – не более 7,5 сек |
| Силовые качества | Приседания со штангой – не менее 140 кг |
| | Жим штанги лежа – не менее 110 кг |
| | Становая тяга – не менее 140 кг |
| Выносливость | BRONCO TEST* – 5 минут |
| | YOYO TEST **– 16 минут |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места – не менее 2,8 метра |
| | Подъём штанги на грудь – не менее 100 кг |
| | Прыжок в высоту с места – не менее 50 см |

2. Оценка технико-тактической подготовленности

Контроль технико-тактической подготовленности спортсмена-инструктора выполняется тренерским штабом команды путём визуального анализа в тренировочной и соревновательной деятельности, а также путём просмотра видео тренировочных занятий и матчей (в том числе и товарищеских матчей) команды и последующего анализа действий спортсмена-инструктора.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке навыков спортсмена-инструктора при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль тактической подготовленности, контроль тактического мышления и тактических действий заключается в оценке целесообразности действий спортсмена-инструктора (команды) и выполнения тактических заданий тренерского штаба в соревновательной и тренировочной деятельности, направленных на достижение успеха в каждом матче.

3. Оценка психологического состояния

Оценка психологического состояния – это оценка готовности к тяжёлым физическим нагрузкам и готовности к соревнованиям (настойчивость, упорство, целеустремлённость, решительность, самостоятельность). Вывод о психологическом состоянии спортсмена-инструктора осуществляется тренерским штабом команды.

После проведения тренерским штабом команды тестирования физической подготовки, анализа технико-тактической подготовки и оценка психологического состояния спортсмена-инструктора – Главный тренер команды делает заключение о квалификации спортсмена-инструктора и его состоянии подготовленности. Итоговое заключение подаётся Президенту АНО «Спортивный регбийный клуб «Красный Яр».

***Описание: BRONCO TEST – тест для оценки аэробной подготовки.**

Поверхность должна быть твердой, необходимо учитывать возможность эффективного разворота игрока; очевидно, влажные условия и плохая поверхность не обеспечат точных сопоставимых результатов. Требуется установить отметки на 20, 40 и 60 м от начальной точки. Игрок бежит сначала до 20, 40 и 60 метров. Это повторяется 5 раз без паузы на отдых. Очень важно, чтобы нога игрока касалась или пересекала линию на каждом отмеченном расстоянии по ходу теста. Общая дистанция пробегания во время теста составляет 1200 м.

****Описание YOYO TEST – тест для оценки аэробной работоспособности.**

Многоступенчатый фитнес-тест, известный также, как челночный тест с дистанцией 20 м, тест со звуковым сигналом («Беер»- или «beer»-тест).

Оснащение: плоская, не липкая поверхность, маркировочные конусы, кассета или диск.

Тест включает бег между двух меток, отстоящих друг от друга на расстояние 20 м в соответствии с подаваемыми звуковыми сигналами. Время между записанными звуковыми сигналами сокращается с каждой минутой (уровнем).