**08.06.2020**

**Разминка**:

Бег 30 мин или 100 прыжков коньковым ходом

**2.** **Основная часть:**

сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)

100 раз

пресс 100 раз

прыжки на правой ноге 100 раз

прыжки на левой ноге 100 раз

подтягивания на перекладине

20-25 раз

**3. Заминка**

Растяжка

**4. Теоретическая подготовка**

Просмотр видео фильмов. Теория (см. ссылку на сайте СШОР 3)

**2 вариант – тренировка на велосипеде 1 час 30 минут**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание работы входит освоение следующих умений и навыков:

1)знание терминологии,

2)подача команд

3)умение наблюдать и анализировать ситуации

4)определять ошибки

5)составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по лыжным гонкам

2.Умение вести судейскую документацию.

3.Участвовать в судействе совместно с тренером.

4.Судейство на школьных и городских соревнованиях.

*Лыжные гонки пользуются большой популярностью в зимнее время года. Соревнования проводятся по давно утвержденным международным правилам. Но при этом, организаторы турниров имеют право вносить определенные правки в форму соревнований. Но важно, чтобы они не шли в разрез с уже имеющимися международными правилами.*

* [Какие требования выдвигаются к трассе?](https://sportandbets.com/news/pravila_lyzhnykh_gonok/#li0)
* [Как происходит подготовка к старту?](https://sportandbets.com/news/pravila_lyzhnykh_gonok/#li1)
* [Спринт на дистанции](https://sportandbets.com/news/pravila_lyzhnykh_gonok/#li2)

Какие требования выдвигаются к трассе? Начнем с того, что трасса является специальным участком местности, который заблаговременно подготовлен к соревнованиям. Ширина трассы минимум 1 метр, а максимум - 3. Согласно официальным правилам, дорога должна соответствовать всем требованиям. Если хотя бы одно не соблюдается, гонка не состоится. У каждой трассы есть коэффициент сложности. Он определяется в зависимости от уровня турнира, возраста спортсменов и уровня их мастерства. На каждой трассе есть разнообразные препятствия, в виде поворотов, спусков и подъемов. Их наличие позволяет достичь того, чтобы гонка не была однообразной и скучной. Но в то же время, препятствия должны быть организованы таким образом, дабы не сбивался темп. Скоростные участки делаются так, чтобы спортсмены имели возможность спокойно обгонять друг друга, и не создавать при этом столпотворения. Плюс, достаточное расстояние между гонщиками - это залог того, что никто не получит случайных повреждений.

Как происходит подготовка к старту? Если мы говорим о лыжных гонках, то старт бывает трех видов:

1. С интервалом в 30 секунд между гонщиками.

2. Групповой.

3. Массовый. За 10 секунд до начала движения, главный судья на старте дает команду "Внимание". Еще 5 секунд, и начинается обратный отсчет времени. Когда время истекает, следует команда, которая заставляет гонщиков выехать на дистанцию. Сегодня используются электронные системы оповещения. Происходит автоматический отсчет времени, после чего раздается звуковой сигнал. Лыжник перед стартом, согласно существующим правилам, должен принять определенное положение: - Ступни перед линией находятся. До того, как прозвучит команда "Марш", тело не должно двигаться. - Палки в неподвижном состоянии перед стартовой линией. Если спортсмен выбегает раньше, чем звучит сигнал, то ему придется вернуться на стартовую линию. Время для него начинает отсчитываться с нуля. Естественно, в протоколе будет указана информация о нарушении. Правильным стартом считается тот, который выполнен в течении 3-х секунд после сигнала. На старте спортсмены выстраиваются согласно собственному рейтингу. Лыжник с самым высоким рейтингом будет на 1-й позиции располагаться. Естественно, шансов на победу у него будет намного больше.

Спринт на дистанции Ничего не должно быть у спортсмена, кроме лыж и палок. Примечательно, что если используются палки, которые каким-либо образом позволяют увеличить скорость движения. Сходить с дистанции нельзя. Необходимо четко следовать маршруту, о котором все спортсмены знаю заранее. Если во время прохождения трассы лыжник совершает какое-либо нарушение, то его могут снять с трассы. Кроме того, согласно правилам, лыжник не должен получать никакой помощи, даже от членов свей команды.