**План тренировочных занятий.**

**Группа ТЭ-3.**

**8 июня.**

**1 тренировка – 60 мин:**

3адача: развитие общей выносливости

1. Бег 2 зоны интенсивности 5 км.

2. Упражнения на растягивание и расслабление – 10-15 мин.

**2 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие специальных силовых качеств.

1. Бег 2 зоны интенсивности 4 км.
2. «Коньковые» прыжки в подъем – 10 х 60м.
3. Упражнения на растягивание и расслабление – 5-10 мин.

**3 тренировка – 60 мин:**

3адачи: инструкторская подготовка

1.Изучение методических разработок и на сайте МБУ СШОР№3.

2.Изучение правил соревнований по виду спорта «лыжные гонки».

**План тренировочных занятий.**

**Группа ТЭ-1.**

**8 июня.**

**1 тренировка – 60 мин:**

3адача: развитие общей выносливости

1. Бег 2 зоны интенсивности 5 км.

2. Упражнения на растягивание и расслабление – 10-15 мин.

**2 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие специальных силовых качеств.

1. Бег 2 зоны интенсивности 4 км.
2. «Коньковые» прыжки в подъем – 10 х 60м.
3. Упражнения на растягивание и расслабление – 5-10 мин.

**3 тренировка – 60 мин:**

3адачи: инструкторская подготовка

1.Изучение методических разработок и на сайте МБУ СШОР№3.

2.Изучение правил соревнований по виду спорта «лыжные гонки».

**План тренировочных занятий.**

**Группа СОГ.**

**8 июня.**

**1 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие общефизической подготовленности и специальных силовых качеств

1.Бег 10мин.

2.Силовые упражнения (отжимания в упоре лежа -10 раз, прыжки «кузнечик» -10 раз, отжимания в упоре сзади – 10 раз, выпрыгивания вверх -10 раз, упр. на пресс- 15 раз, приседания на одной ноге – 10+10 раз) х 5 подходов.

3.Упражнения на растягивание и расслабление – 5-10 мин.

**Тема: Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.
Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно тренировочному плану.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика включает в себя изучение разделов:
- Обязанности и права участников соревнований.

- Общие обязанности судей.

- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

- Подготовка трассы лыжных гонок.

Применение практических знаний:
- Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе.

- Помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.

Инструкторская практика.В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Поочередно выполняя роль инст­руктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно пока­зать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».