

Планы инструкторской и судейской практики

Умение и навыки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
Работа с документацией	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.	Проведение учебно-тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами.	Проведение учебно-тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Судейство	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального уровня. Практика судейства городских соревнований

В тренировочных группах работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований:

- 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.

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных мероприятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов тренировок, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных мероприятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.