**Публичное представление собственного педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по лыжным гонкам**

**МБУДО «Инсарская районная спортивная школа»**

**Митрошина Сергея Владимировича**

***Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.***

В настоящее время скоростно-силовая подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках в связи с усложнением профилей лыжных трасс, появлением более энергоемких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на международных соревнованиях, увеличением скоростей, частого применения с целью увеличения зрелищности общего старта и старта забегами. Скорость лыжника-гонщика при передвижении по дистанции зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палками, то есть от скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Ведущим показателем скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков является «взрывная сила», которая проявляется при отталкивании палками и лыжами для преодоления различных дистанций.

Скоростно-силовая подготовка для лыжников-гонщиков имеет большое значение при преодолении подъемов и дистанций в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах, ухудшающих скольжение и работоспособность спортсменов.

В последнее время скоростно-силовая подготовка является основным условием, обеспечивающим оптимальный уровень развития специальной работоспособности лыжников-гонщиков, в связи с усложнением профиля соревновательных дистанций и роста конкуренции на главных соревнованиях сезона.

Для достижения высоких спортивных результатов требуется постоянное совершенствование учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время ведущим положением современной методики тренировки спортсменов является, необходимость увеличения доли скоростной работы в общем объеме нагрузи (бег на средние дистанции, плавание, лыжные гонки и др. виды). Выполнение этого требования в целях повышения уровня развития скоростно-силовых качеств, связано с поисками тех средств и методов тренировки, которые позволяли бы спортсмену освоить большой объем скоростных нагрузок уже в подготовительном периоде.

Вполне естественно, что в настоящее время актуальными вопросами спортивной практики становится повышение эффективности методики развития скоростно-силовых качеств, управление тренировочным процессом посредством совершенствования педагогического контроля, позволяющего получить информацию о результатах тренировочных воздействий и на основе полученных данных вносить соответствующие коррективы в методику тренировочного процесса.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью.  Тем самым, обязывая создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно дополнительное образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

***Новизна программы.***

Программу следует рассматривать как новую и целенаправленную форму двигательной активности, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

В программе большое внимание уделяется воспитательной работе, реализация воспитательного компонента программы создаёт благоприятную психоэмоциональную среду, способствующую не только психологическому оздоровлению, но и формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни.

Результатом работы по программе является сформированность ответственного ценностного отношения к здоровью.

Программой предусмотрено проведение диагностической работы, которая позволяет оценивать эффективность образовательно – оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья), но и выявлению характера социально – психологических отношений в ближайшем для каждого ребёнка окружении, определению состояния психического здоровья детей.

***Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.***

В течение 22 лет я работаю тренером преподавателем по лыжным гонкам. Лыжные виды спорта в России являются одним из самых массовых зимних видов спорта.

Доказано современной наукой, что состояние здоровья человека на 50% зависит от активного занятия физической культурой. Дети в большей мере, чем взрослые, зависят от двигательной активности как основы жизнеобеспечения организма, которая обеспечивает ребенку физиологически полноценное развитие.

Формирование навыков здорового образа жизни - это решение проблемы отвлечения молодежи от влияния алкоголя и наркотиков и, как следствие, снижение подростковой преступности.

Регулярные занятия физическими упражнениями, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся лыжным спортом, дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура - более крепкой и выносливой. Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формирова­нию психической выносливости, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки и самообладания, решительности и смелости.

Лыжные гонки относятся к видам спорта, где результат обусловлен в большей степени уровнем развития скоростно-силовых качеств, поэтому развитие и совершенствование данных физических качеств является одной из главных задач в общей системе подготовки лыжников - гонщиков, в том числе и молодёжи.

**«Развитие скоростно-силовых качеств у юных лыжников-гонщиков» - так, звучит моя тема педагогического опыта.**

Анализ теоретического и передового практического опыта подготовки спортсменов, а так же данные научных исследований показывают, что уровень спортивных результатов и мастерства во многом зависят от того, насколько эффективно развиваются физические качества в детском, подростковом и юношеском возрасте.

***Наличие теоретической базы опыта.***

Свои учебно-тренировочные занятия я провожу согласно программы спортивной подготовки для ДЮСШ: «Лыжные гонки» авторы Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Лёвочкина О.Е., и своей рабочей программы.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следую­щих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемствен­ность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тре­нировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подго­товки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств об­щей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности трениро­вочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протя­жении многолетней подготовки. Каждый период очередного годич­ного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уров­не тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим пери­одом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя под­готовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тре­нировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особен­ностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенси­тивных (чувствительных) периодов развития физических ка­честв. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в разви­тии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические ме­ханизмы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения го­дичного тренировочного цикла с учетом возрастных особеннос­тей и должного уровня физической, функциональной подготов­ленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы со своими воспитанниками в своей практике я считаю:

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов

- проведение систематических медицинских осмотров

- анализ научно методической литературы

- педагогическое наблюдение

- педагогический эксперимент

- анализ протоколов соревнований

- применение возрастных объемов повторных, относительно непродолжительных нагрузок, повышающихся интенсивности

- комплексное, поэтапное развитие качеств, путем применения сначала скоростных и кратковременных скоростно-силовых упражнений, а за тем упражнений повышающих общую, а позже специальную выносливость

- использование информации из интернета.

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных ви­дов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физичес­ких упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

На учебно-тренировочном этапе:

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

На этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Для проведения тренировок я использую:

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием ведущих лыжников, методические разработки в области лыжных гонок.

*Материально - техническое обеспечение*: в зимнее время подготовленная лыжная трасса, в летнее время обеспечение условий для занятий на лыжероллерах.

***Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.***

В своей работе с детьми в основном я использую игровой метод обучения, состоящий из естественных видов двигательных действий: бега, прыжков, бросков, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией. При помощи игр и эстафет воспитываются морально-волевые качества, а так же развиваются скоростно-силовые качества.

Так же на тренировках я использую туристические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.

Летом я провожу тренировки на водоеме, это хорошо для закаливающего воздействия на организм, тренируемся на лыжероллерах, включаю в тренировку упражнения на брусьях, турнике.

Современные спортивные достижения в лыжных гонках, в значительной степени обусловлены высоким уровнем развития специальной выносливости. Этот уровень достигается в основном за счет использования наиболее эффективных методов и средств специальной подготовки.

Спортивная тренировка - это единый процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей, занимающихся при соблюдении гигиенического режима. Спортивная тренировка. Включает в себя ряд органически связанных между собой разделов:

- физическую подготовку (общую и специальную);

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку;

- теоретическую подготовку;

- приобретение навыков самоконтроля

- воспитательную работу.

Практика показала, что воспитывать скоростно-силовые качества в циклических видах спорта можно начинать с 7 – 8 лет.

Конечно, в это время еще и нет тренировки в обычном понимании. Эмоциональные, интересные походы в лес, игры, обучению плаванию, гребле, элементам легкоатлетической техники – все это соответствует внутренним потребностям детей и дает прочную базу выносливости, силы.

Задача тренера заключается в умелом направлении и регулировании физических напряжений.

Большие возможности физического совершенствования ребят представляются в лагерях. Навыки различных видов спорта, приобретенные в детстве, играют важную роль в дальнейшей спортивной специализации.

Специалисты по спорту, естественно, обратили внимание на то, насколько быстрее стали развиваться юноши и девушки в наше время по сравнению с их предшественниками. Улучшение социальных условий жизни отразились не только на физическом облике людей, но и на их умственном развитии. Но это ускоренное развитие не всегда приводит к пропорциональному гармоничному развитию. Поэтому, начиная объемную тренировочную программу, тренер должен, возможно, чаще и полнее проводить медицинские осмотры тренирующихся. Те спортсмены, которые имеют хорошие физические и функциональные показатели, могут выполнять больший объем тренировочных средств в циклических видах спорта.

Знакомить с автобиографическими данными, тренер-преподаватель должен учитывать предшествующий объем физической нагрузки учеников, антропометрические показатели. Для выявления функциональной подготовленности учеников можно рекомендовать провести испытания в кроссовом беге от 500 до 1 км. Десять прыжков на одной и другой ноге создаст представление о силовой выносливости мышц ног.

Для того чтобы систематически воспитывать выносливость, необходимо не реже одного раза в неделю проводить походы по 15 – 20 км, сочетая тренировку с познавательными задачами. С этой целью ребятам необходимо уметь ориентироваться на местности.

Ориентирование, как вид спорта, прекрасно воздействует на умственное и физическое развитие, прекрасно воздействует на умственное и физическое развитие, где физическая усталость отходит на второй план по сравнению с работой мозга.

Естественно, наряду с преимущественным воспитанием выносливости, определенное место в подготовке спортсменов отводится и другим качествам. Воспитанию быстроты и специфической силовой выносливости также важно для лыжника – гонщика. Но, работая над быстротой, необходимо понять, что лыжнику не нужно затрачивать слишком много времени на достижение абсолютной быстроты движений. Главное внимание нужно обратить на овладение основными техническими движениями при беге, ходьбе, во время всевозможных игр.

Специфическую силовую выносливость лыжника мы условно определим как способность быстро, сильно и длительно выполнять упражнения циклического характера.

Таким образом, тренировка юных лыжников в младших группах должна ставить задачу всестороннего физического развития занимающихся, но уже в раннем возрасте предусматривать развитие определенных качеств выносливости и силы.

Опыт ведущих тренеров в последние годы говорит о том, что тренировка в выносливости в младшем возрасте благотворно влияет на формирование организма занимающихся и не только не тормозит, а даже способствует развитию таких качеств, как быстрота, сила и др.

Для воспитания качества выносливости в младших группах применяется, в основном, равномерный метод тренировки, для воспитания быстроты и скорости – игровой метод.

Комплексная тренировка с использованием переменного, повторного, интервального и т.д. методов применима только с занимающимися, уже имеющими достаточный фундамент общей выносливости и силы.

Интенсивные тренировки занимающихся, не имеющих базовой тренировки, безусловно, вызовут рост результатов, но в дальнейшем прогресс спортсмена неминуемо замедлится.

Эта сложная многолетняя работа ведется несколькими путями в раннем периоде – повышению общей культуры движения занимающихся путем овладения целым рядом двигательных навыков в различных видах спорта. Одновременно учащиеся знакомятся с целым рядом подводящих и имитационных упражнений.

Постоянное совершенствование лыжной техники ведется в процессе многолетней подготовки лыжника. Как лыжебежная, так и горнолыжная техника должна изучаться в полном объеме с соблюдением принципа доступности и последовательности.

Лучшими средствами специального технического и силового воздействия являются имитационные упражнения лыжника – гонщика на месте и в движении, с отягощениями и передвижение на лыжероллерах.

В начальный период обучения лыжным движениям уделяется много времени на освоение элементов техники. Лучше потратить больше времени летом на овладение арсеналом лыжным движений, чтобы зимой только «доводить», отшлифовывать на снегу способы бега на лыжах.

Важность совершенствования техники с детства в любом виде спорта очевидна. Также очевидно это для лыжных гонок, где разнообразие рельефные и метеорологических факторов предъявляют высокие требования к техническому преодолению трасс.

Методика обучения основному ходу – попеременному двухшажному – еще не стала достоянием всех специалистов по лыжному спорту. Поэтому, следует упомянуть об основных положениях попеременного двухшажного хода:

1. Высокая посадка.

2. Использование инерционных моментов выноса маховой ноги и руки вперед.

3. Рациональная амплитуда работы туловища без лишних боковых и вертикальных колебаний.

4. Увеличение длины скользящего шага при некотором увеличении темпа.

5. Максимальная расслабленность в подготовительных фазах, «хлесткость», маховых движений.

Пять фаз переменного двухшажного хода, введенные в практику, позволяют квалифицированно судить о правильности хода.

«Высокая посадка» попеременного двухшажного хода характеризует большое распрямление опорной ноги в коленном суставе (до 165%) во время похода мимо нее маховой, по сравнению с ранними представлениями.

Это высокое положение над опорой позволяет эффективно использовать вынос ноги вперед и глубокое по амплитуде подседание в процессе отталкивания ногой. В процессе одноопорного скольжения и последующего начала отталкивания палкой, важно активно, небольшим наклоном туловища, помочь толчку палкой и осуществить свободное скольжение на опорной ноге с небольшим выходом стопы вперед.

Учить этим движением молодых спортсменов нужно возможно раньше.

Приведу несколько упражнений, специально направленных на овладения элементами техники попеременного двухшажного хода:

1. Наклонив туловище несколько ниже обычного, ходьба на прямых ногах, как бы падая вперед – в этом упражнении необходимо добиться постановки голени маховой ноги перпендикулярно к опоре в момент окончания толчка другой ногой.

2. На роликах. Это же упражнение.

Добиться укороченного выпада, как бы падая вперед и подставляя под себя ноги. Особое внимание обратить на выход стопы маховой ноги вперед, а угол голени к опоре – 94 -95°.

3. Это же упражнение с более широкой амплитудой, без палок. Отработать отталкивание ногой на «взлет», пронос полувыпрямленной маховой ноги мимо опорной. Положение голени опорной ноги, перпендикулярное к опоре. Далее давить пяткой маховой ноги вперед, «выводя стопу вперед».

4. Это же движение с палками на роликах и на лыжах.

В процессе отталкивания у толчковой ноги не должна отрываться пятка от лыжи в первой половине отталкивания. Это важное методическое замечание нацеливает на мощное быстрое отталкивание. Пятка начинает отрываться от лыжи только после начала распрямления в коленном суставе толчковой ноги.

Эти основные упражнения помогут спортсменам быстро овладеть техникой попеременного двухшажного хода на пологом подъеме.

Естественно, что техника преодоления крутых участков лыжной трассы отличается от равнины и пологих подъемов. Крутые подъемы (до 13 – 15°) спортсмены преодолевают так называемым скользящим бегом с «выхлестом» стопы вперед.

***Трудоемкость.***

По мнению многих специалистов, к числу основных педагогических факторов, от которых зависит уровень развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков, относятся объем нагрузки, ее интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, дистанций, а также методы тренировки.

Обобщение многолетних данных по тренировке лучших лыжников-гонщиков показывает, что одним из наиболее характерных признаков их подготовки является тенденция к постоянному повышению величины нагрузок и объема скоростных упражнений. Такой подход обеспечивает, более эффективную адаптацию организма спортсмена к разной по характеру спортивной деятельности, а также способствует выработке умения варьировать скорость в условиях соревнований.

В лыжных гонках существует классификации нагрузок в зависимости от скорости передвижения спортсмена:

нагрузка, при которой скорость равна 20% от максимальной, - «прогулочная» нагрузка;

20-60% - нагрузка малой интенсивности;

60-70% - нагрузка средней интенсивности;

70-85% - нагрузка большой интенсивности;

85-95% - соревновательная нагрузка.

Поиски наиболее оптимальных временных уровней выполнения различных упражнений и определения соотношений различных скоростных нагрузок на отдельных этапах круглогодичной тренировки лыжников-гонщиков представляются весьма актуальными для совершенствования методики воспитания скоростно-силовых качеств спортсмена.

Тренировочный процесс характеризуется значительным числом различных показателей, которые в общей своей совокупности определяют эффективность используемой системы, в частности в повышении уровня развития скоростно-силовых качеств. К числу основных показателей могут быть отнесены следующие:

- количество тренировочных занятий;

- общий объем тренировочной нагрузки по специальной подготовке и соотношение ее составляющих;

- сочетание методов тренировки;

- количество соревнований, число стартов на основной и смежной дистанциях;

- продолжительность этапов работы;

- соотношение объемов нагрузки на дистанциях различной длины;

- преимущественная направленность тренировочной работы и др. Каждый из общих и частных факторов, а также их различные комбинации, вероятнее всего, характеризуются различной степенью влияния на совершенствование скоростно-силовых качеств спортсмена.

Система скоростных упражнений, предусматривающая на специальном этапе подготовительного периода использование средних и длинных отрезков, является профильным фактором педагогических воздействий на развитие специальной выносливости в зоне работ субмаксимальной мощности. Большинство специалистов, как в нашей стране, так и за рубежом, в своих рекомендациях относительно скорости выполнения тренировочных упражнений, направленных на воспитание специальной выносливости, исходят из определения соответствующего процента:

- от максимальной скорости спортсмена;

- от лучшего результата на различных дистанциях (личный рекорд):

- от планируемой средне соревновательной скорости;

- от эмоционального уровня.

Проявление скоростно-силовых качеств тесно связано с техническим мастерством, тактической подготовленностью, степенью развития волевых качеств спортсмена. Не владея совершенной техникой в избранном виде спорта, трудно показать хорошие результаты, несмотря на высокие функциональные возможности.

***Адресные рекомендации по использованию опыта.***

- Мастер – класс по лыжным гонкам для тренеров-преподавателей отделения «Лыжные гонки» на тему: «Имитация техники попеременного двухшажного хода»;

- Выступление на методическом совете отделения лыжные гонки МБУДО «Инсарская районная спортивная школа» по теме: «Основы техники классических лыжных ходов»;

- Выступление на методическом совете отделения лыжные гонки МБУ ДО «Инсарская районная спортивная школа» по теме: «Основы техники преодоления подъемов в лыжном спорте»;

***Анализ результативности.***

Работая по этой методике уже несколько лет, я добился хороших результатов. Мои воспитанники стали неоднократными победителями и призерами соревнований различного уровня по лыжным гонкам.

Мной были подготовлены учащиеся выполнившие:

**1 разряд – Евстифейкин Алексей, Еськин Дмитрий, Щеглов Илья, Митрошина Ирина, Климкина Виктория**

**КМС-Шулигин Максим, Рыжонкова Юлия, Асташкина Юлия,о Елизарова Мария, Панюшкина Анна, Евстифейкин Евгений.**

**МС- Клякина Мария, Киселева Инга, Тришкина Анастасия, Балуев Владислав, Евстифейкин Олег, Митрошин Егор, Митрошин Владимир.**

О результатах моей работы можно судить по результатам выступления моих воспитанников на соревнованиях. За 2019-2021 годы ребята показали следующие результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Соревнования** | **Дата и место проведения** | **Победители** |
| **Всероссийский уровень** |
|  Всероссийские соревнованияНа призы ЗМС Р. П. Сметаниной | 07.12.2021 | 1 место -Митрошин Владимир |
| Всероссийские соревнованияНа призы ЗМС Р. П. Сметаниной | 05.12.2021 | 3 место - Митрошин Владимир |
| Первенство России по лыжероллерам | 15.08.2021 | 2 место – Митрошин Владимир |
| Первенство России по лыжероллерам | 14.08.2021 | 3 место – Митрошин Владимир |
|  Первенство Росии | 12.02.2021 | 3место- Митрошин Владимир |
| ПФО | 23.01.2021 | 2место-Митрошин Владимир |
| **Региональный уровень** |
| Республиканские соревнования по лыжным гонкам памяти Лямцева и Большаковой | 08.01.2020 г. | 1 место- Митрошин В2 место – Елизарова М |
| Чемпионат и первенство РМ по лыжным гонкам | 12.02.2020г. | 2м –Борисова Аня1м – Митрошин В.2м - Евстифейкин О. |
| Республиканские соревнования по лыжным гонкам на призы В.В.Несмелова | 28.01.2022 г.г. Саранск | 1 место – Митрошин В.2 место – Евстифейкин Е2м – Кузнецов Д2м –Климкина В2м –Митрошина И |
| Республиканские соревнования по лыжным гонкам памяти Лямцева и Большаковой | 04.01.2021 г. | 1 место- Митрошин В2 место – Евстифейкин Е.3место – Кузнецов Д. |
| Республиканские соревнования по лыжным гонкам на призы И.С.Баранова | 08.01.2021г. | 1место – Евстифейкин Е.2 место – Елизарова М |
| Республиканские соревнования по лыжным гонкам памяти В.А.Кечкина | 04.03.2020г.г. Инсар | 1 место – Митрошин В.3место –Кузнецов Д. |
| Чемпионат и первенство РМ по лыжным гонкам | 16.01.2022 | 3м-Митрошина И2м-Кузнецов Д |
| **Муниципальный уровень** |
| Районные соревнования по лыжным гонкам, посвященные открытию лыжного сезона | 17.01.2020 г. | 1 место – Митрошина И.1 место – Митрошин В.1место – Кузнецов Д.1 место – Климкина В.2 место – Евстифейкин Е.1 место – Елизарова М.3место – Панюшкина Д. |
| Открытое первенство Инсарского района по лыжным гонкам памяти В.А.Кечкина | 17.03.2021 г. | 3 место – Митрошина И.1 место – Митрошин В.3место – Кузнецов Д.2 место – Климкина В.2 место – Евстифейкин Е.1 место – Елизарова М.3место – Панюшкина Д. |
| Районные соревнования по лыжным гонкам, посвященные открытию лыжного сезона | 21.01.2022г. | 1 место – Митрошина И.3место – Кузнецов Д.2 место – Климкина В.2 место – Евстифейкин Е.2 место – Елизаров Д.2место – Панюшкина Д |

***Список используемой литературы.***

1. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008

2. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень,  2007

3. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие  Тюмень, 2008

4. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга

 «СпортАкадемПресс» Москва, 2001

5. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007

6. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005

7. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.

8. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.

9. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М;2004 г.

10. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.