**Примерный перечень вопросов к зачету по лыжному спорту:**

* 1. Движение рук, выносящих палку в одновременном двухшажном ходе.
  2. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.
  3. Движение рук, выполняющих отталкивание в одновременном двухшажном ходе.
  4. Перемещение массы тела в цикле одновременного двухшажного хода.
  5. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.
  6. Движение рук при выполнении первого скользящего шага в попеременном четырехшажном ходе.
  7. Движение рук при выполнении второго скользящего шага в попеременном четырехшажном ходе.
  8. Движение рук при выполнении третьего и четвертого шагов в попеременном четырехшажном ходе.
  9. Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе.
  10. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.
  11. Согласованность движений рук и ног в повороте переступанием в движении с отталкиванием руками.
  12. Перемещение массы тела в повороте переступанием в движении с отталкиванием руками.
  13. Перемещение массы тела в повороте плугом.
  14. Разновидности структуры движений в одновременном двухшажном коньковом ходе.
  15. Разновидности выполнения одновременного бесшажного хода.
  16. Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг.
  17. Согласованность движений рук и ног в переходе через два шага.
  18. Согласованность движений рук и ног в переходе с прокатом.
  19. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.
  20. Согласованность движений рук и ног в прямом переходе.
  21. В каких единицах измеряется объем физической нагрузки лыжника-гонщика.
  22. В каких зонах интенсивности дозируется физическая нагрузка лыжника-гонщика.
  23. Какие методы тренировки используются в учебно-тренировочном процессе лыжника-гонщика.
  24. Раскрыть содержание одного из методов тренировки (метод называет преподаватель).
  25. Назвать основные средства тренировки лыжника-гонщика.
  26. Какие упражнения относятся к специальным.
  27. Дать определение специально-подготовительных и подводящих упражнений.
  28. Рассказать о построении недельного цикла тренировки (микроцикла) лыжника-гонщика.
  29. Возрастные группы и дистанции лыжных гонок.
  30. Состав бригады на старте.
  31. Состав бригады на финише.
  32. Работа стартера.
  33. Работа секретаря стартера.
  34. Работа хронометриста.
  35. Работа судьи порядка прихода.
  36. Обязанности секретаря хронометриста.
  37. Обязанности секретаря судья порядка прихода.
  38. Как определить время старта в индивидуальной гонке у участника, стартовавшего под номером 27.
  39. Как определить спортивный результат в индивидуальной гонке у участника, имеющего номер 17.
  40. Рассказать о программе соревнований биатлонистов.
  41. Как определить спортивный результат у биатлониста, участвующего в индивидуальной гонке на 20 км и сделавшего 3 промаха.
  42. Как определить результат у биатлониста, участвующего в спринте и сделавшего 3 промаха.
  43. Как определить результат у лыжника-гонщика и биатлониста, участвующих в гонке преследования.