

## ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО МДК 01.01. ИВС лыжные гонки

2 курс 3 семестр

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания населения России.
2. Происхождение и первоначальное применение лыж.
3. Развитие и уровень достижений по лыжному спорту в России до 1917 года.
4. Анализ участия лыжников-гонщиков нашей страны в Олимпийских играх.
5. Виды лыжного спорта. Определение спортивного результата.
6. Терминология и классификация способов передвижения на лыжах.
7. Классификация скользящих лыж. Выбор лыж, палок, установка креплений.
8. Лыжные мази и парафины, просмолка и смазка лыж.
9. Понятие о технике передвижения на лыжах. Структура движений. Цикл хода. Компоненты скорости.
10. Фазовый состав скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.