



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н., доцент Заплата О.А. *Заплата*

«29» июня 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективного курса по физической культуре «СПОРТ»
для студентов 3 курса Медико-профилактического факультета
V семестр 2023-2024 учебного года

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
	Лыжная подготовка	
1	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	2
2	Обучение одновременному бесшажному ходу.	2
3	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2
4	Обучение стойкам на спусках.	2
5	Обучение одновременному одношажному ходу.	2
6	Обучение технике преодоления подъемов.	2
7	Совершенствование способов преодоления спусков.	2
8	Обучение поворотам переступанием.	2
9	Обучение основным способам торможения.	2
10	Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км.	2
11	Совершенствование основных способов передвижения.	2
12	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	2
13	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2
14	Совершенствование одновременного одношажного хода.	2
15	Совершенствование техники преодоления подъемов.	2
16	Совершенствование поворотов переступанием.	2
17	Совершенствование основных способов торможения.	2
18	Техника лыжника на коротких дистанциях.	2
	ИТОГО	36