



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физической культуры
к.п.н., доцент Заплата О.А. Заплата
«29» июня 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН практических занятий

элективной дисциплины «СПОРТ»

для студентов 3 курса Фармацевтического 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 техники одновременного бесшажного хода. | 2 |
| 13 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 2 |
| 15 | Совершенствование техники преодоления подъемов. | 2 |
| 16 | Совершенствование техники поворотов переступанием. | 2 |
| 17 | Совершенствование основных способов торможения. | 2 |
| 18 | Техника лыжника на коротких дистанциях. | 2 |
| | ИТОГО | 36 |