**Przedmiot: Praktyki zawodowe – obóz sprawnościowy**

1. Dobór sprzętu narciarskiego i przekazanie zasad BHP na stoku podczas zajęć.
2. Zabawy i ćwiczenia oswajające ze sprzętem i środowiskiem.
3. Sposoby przemieszczania się po stoku na nartach i bez nich.
4. Nauka bezpiecznego upadania, doskonalenie sposobów przemieszczania się po stoku.
5. Opanowanie podchodzenia pod stok i ćwiczenia wstępne do jazdy pługiem.
6. Zjazd w linii spadku stoku pługiem i wprowadzenie łuków płużnych.
7. Doskonalenie łuków płużnych i ćwiczenia wstępne do skrętu doskokowego.
8. Nauka jazdy wyciągiem (talerzykowym, kanapą i orczykowym) oraz doskonalenie skrętu doskokowego.
9. Nauka skrętu odskokowego i doskonalenie poznanych wcześniej elementów.
10. Opanowanie elementów technicznych służących kontrolowaniu prędkości jazdy
i umożliwiających szybkie zatrzymanie się.
11. Doskonalenie skrętu doskokowego i odskokowego łączonego w slalom.
12. Jazda zadaniowa i doskonalenie poznanych elementów.
13. Zaliczenie końcowe.

Podczas wszystkich zajęć studentom przypomina się o bezpiecznym zachowaniu się na stoku, wdrażając tzw. Dekalog FIS.