



**ПОЛИТЕХ**  
Санкт-Петербургский  
политехнический университет  
Петра Великого

# Специализация «Общая физическая подготовка»

# Общая Физическая Подготовка



физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на повышение работоспособности, развитие у студентов основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), а также укрепление и улучшение работы функциональных систем организма

основная цель физической подготовки студентов, постигаемая в процессе обучения, состоит в *достижении оптимального уровня* общей физической подготовки

# Требования к студентам, занимающимся на специализации:

- ✓ **Д**опуск врача к занятиям по физической культуре (основная и подготовительная группа здоровья)
  - ✓ **С**облюдение мер безопасности на спортивных объектах
    - ✓ **Р**егулярная посещаемость занятий
    - ✓ **С**дача нормативов по физической подготовке
  - ✓ **Б**ережное отношение к себе, окружающим и инвентарю



**Бласюк Алина  
Олеговна** (пн/чт)



**Васильева  
Екатерина  
Алексеевна** (пн/чт;  
вт/пт)



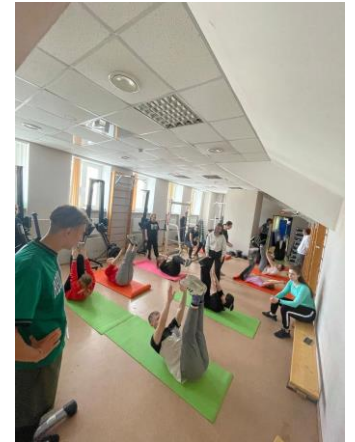
**Чернов Владислав  
Данилович** (ср/сб)



**Руденко Денис  
Владимирович** (ср/сб)

- Занятия проводятся на стадионе, открытых спортивных площадках, парке, зале (при плохой погоде)
- Занятия проводятся по методу функционального тренинга, круговой тренировки, а также использование комбинированного и силового методов
- На занятиях студенты играют в спортивные игры и используют другие формы физической активности
- В зимнее время года студенты занимаются лыжной подготовкой

# Политехническая 27



# Гражданский 30 (малый зал)



**Чернов Владислав  
Данилович (вт/пт)**

- Занятия проводятся в зале
- Занятия проводятся по методу круговых тренировок с использованием веса собственного тела и отягощений
- Использование на занятиях тренажеров



# Гражданский 28 (большой зал)



**Юсупов Арсен  
Хасанович** (ср/сб)

- Занятия проводятся в зале и на открытых площадках
- На занятиях проводится кроссовая подготовка
  - Работа с весом собственного тела
  - Подготовка к сдаче нормативов ГТО



**Соловьев Николай  
Дмитриевич** (ср/сб)

# Гражданский 28 (большой зал)





**Спасибо за внимание 😊**  
**До встречи на занятиях!**

