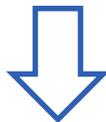




ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

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!

