



ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

**Специализация:
«Оздоровительные технологии»**

Направления специализации

На специализации оздоровительные технологии существует 3 основных

направления :

- Занятия на свежем воздухе
- Занятия в спортивном зале
- Занятия в плавательном бассейне



На данную специализацию допускаются :

- 1) Студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья, имеющие справку с III группой здоровья (специальная медицинская группа)
- 2) Студенты, имеющие полное освобождение, IV группу здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе(участвуют в работе СНО, пишут статьи и рефераты)

Основные требования

- Наличие справки о состоянии здоровья, в документах обозначена III группа здоровья (специальная медицинская группа)
- Обязательное посещение учебных занятий
- Неукоснительное выполнение требований по технике безопасности
- Выполнение контрольных тестов, разработанных для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья



5 / На специализации работают преподаватели:

Бассейн (Политехническая ул., 27, Спортивный комплекс «Политехник»):

Устинова О.Н.



Рулева С.В



Занятия в плавательном бассейне



- Занятия в бассейне рекомендованы для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА).
- Работа в бассейне направлена на коррекцию ОДА и укрепление мышечного корсета, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы

Занятия в спортивном зале

- Спортивный зал (Парголовова 8-а):



**Бякова
Татьяна
Григорьевна**



**Пискун
Татьяна
Михайловна**



**Дьяченко
Галина
Брониславовна**



**Карпова
Светлана
Николаевна**

Спортивный зал (Гражданский проспект, 30)



**Карасева
Татьяна
Валериевна**



Занятия в спортивном зале



- Занятия в зале направлены на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия.
- На занятиях применяются различные дыхательные практики, используются элементы аэробики, фитнеса, атлетической гимнастики.

Занятия на свежем воздухе

- Занятия на свежем воздухе (Гражданский проспект, 30)
- Занятия на свежем воздухе включают в себя оздоровительную ходьбу разной интенсивности, общеразвивающие упражнения, элементы подвижных игр, специальные беговые упражнения



**Ошев
Алексей
Александрович**

Студенческое научное общество

Преподаватели оказывают большую методическую помощь студентам:

- в планировании и написании научно-исследовательских работ
- участия в межвузовских и российских научно-практических студенческих конференциях
- при подготовке докладов для выступлений



И помните: В здоровом теле - здоровый дух!



Мы в социальных сетях:
<https://vk.com/club193976886>

