



ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

Специализация «Общая физическая подготовка»

Общая Физическая Подготовка



физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на:

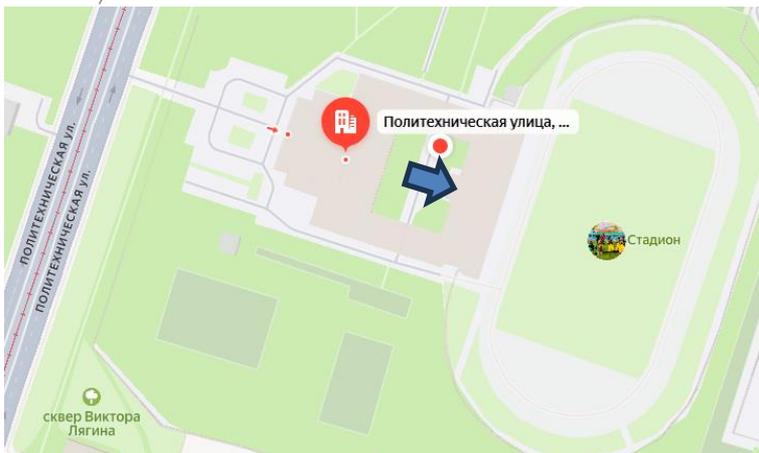
- повышение работоспособности;
- развитие у студентов основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- укрепление и улучшение работы функциональных систем организма.

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

Требования к студентам, занимающимся на специализации:

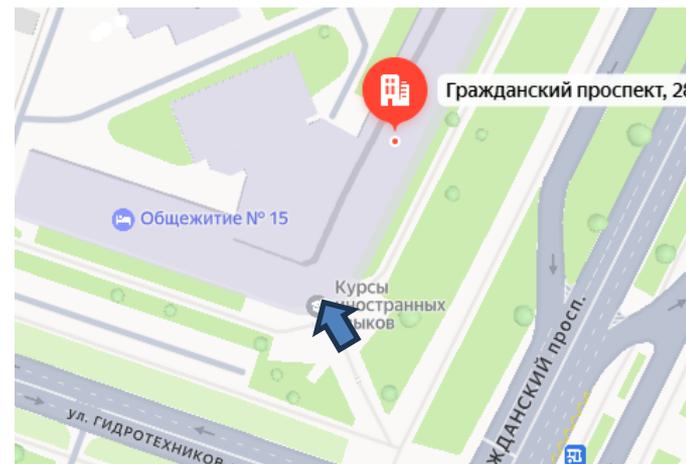
- ✓ **Д**опуск врача к занятиям по физической культуре (основная и подготовительная группа здоровья)
- ✓ **С**облюдение мер безопасности на спортивных объектах
 - ✓ **Р**егулярная посещаемость занятий
 - ✓ **С**дача нормативов по физической подготовке
- ✓ **Б**ережное отношение к себе, окружающим и инвентарю

Площадки проведения занятий



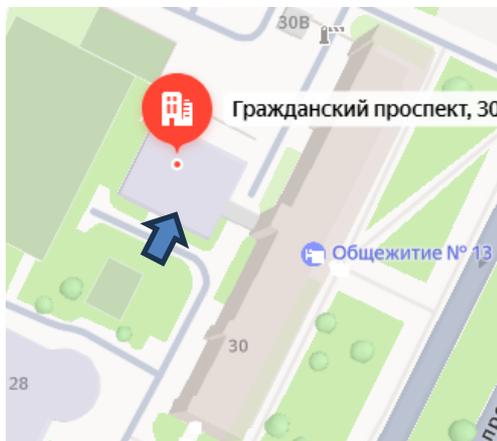
Политехническая 27,
СК «Политехник»

Занятия:
понедельник/четверг;
вторник/пятница;
среда/суббота



Гражданский 28,
Большой зал (ИМОП)

Занятия: среда/суббота





- Занятия проводятся на стадионе, открытых спортивных площадках, парке, зале ОФП (при плохой погоде)
- Занятия проводятся по методу функционального тренинга, круговой тренировки, а также использование комбинированного и силового методов
- На занятиях студенты используют свободные веса и тренажеры, а также играют в различные спортивные и подвижные игры
- В зимнее время года студенты занимаются лыжной подготовкой (при наличии устойчивого снежного покрова)

Политехническая 27

ПРЕПОДАВАТЕЛИ



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



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



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



**Щукин Анатолий
Владимирович**
(вт/пт)



**Басов Максим
Александрович**
(пн/чт)

Гражданский 30

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



Гражданский 30

ПРЕПОДАВАТЕЛИ



**Басов Максим
Александрович**
(вт/пт)



**Муринчик Евгений
Сергеевич**
(вт/пт)



**Чернов Владислав
Даниилович** (пн/чт)

Гражданский 28 (большой зал)

ПРЕПОДАВАТЕЛИ



**Юсупов Арсен
Хасанович**
(ср/сб)



**Ошев Алексей
Александрович**
(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

Гражданский 28 (большой зал)



До встречи на занятиях!



Спасибо за внимание 😊

