

Программа
«Дня здоровья» КФУ
7 апреля 2018 года (КСК КФУ «УНИКС»)

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
Спортивные мероприятия			
10:00 – 12:00	Товарищеский матч по баскетболу между студенческой сборной и легендами КФУ	с/з № 1	Бухтоярова Л.В.
10:00 – 14:00	Кубок спортклуба по Чейсболу	с/з №2	Леванов А.Н. Мифтахов И.Ю.
10:50 – 11:20	Награждение победителей спартакиады профессорско-преподавательского состава и сотрудников КФУ за 2017 год.	с/з № 1	Леванов А.Н. Двоеносов В.Г.
Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия			
8:00	Утренняя зарядка	с/з № 2	Муртазина А.И.- МС МК по л/а
8:00	Дыхательная гимнастика «Бодифлекс»	с/з № 3	Серазетдинова Л.И.
8:00	Йога «Бодрое утро»	с/з № 5	Сырова И.Н.
8:00	Силовая подготовка	с/з № 7 с/з № 10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
12:00	Подвижные игры с использованием элементов баскетбола	с/з № 1	Шершунова В.Н.
12:00	Мастер-класс по «BELLYDANCE»	с/з № 3	Сергина Т.И.
12:00	Танцевально – силовая аэробика	с/з №5	Закирова Н. М.
12:00	Силовая подготовка	с/з № 7 № 10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
14:00	Подвижные игры с использованием элементов баскетбола	с/з № 1	Шершунова В.Н.
14:00	Подвижные игры	с/з № 2	Коржева А.Г.
14:00	Мастер-класс «Латина»	с/з № 3	Маслова Л.П..
14:00	Дыхательная гимнастика «Бодифлекс»	с/з № 5	Серазетдинова Л.И..

14:00	Силовая подготовка	с/з №7, №10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
16:00	Подвижные игры с использованием элементов баскетбола	с/з №1	Шершунова В.Н.
16:00	Подвижные игры	с/з №2	Коржева А.Г.
16:00	Функциональный тренинг с использованием «FIT-BALL»	с/з №3	Власова Т.С.
16:00	Мастер-класс по степ - аэробике	с/з №4	Арбеева М.Ш.
16:00	Танцевально-силовая аэробика	с/з №5	Закирова Н.М.
16:00	Силовая подготовка	с/з №7, №10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
Врачебно-педагогический скрининг, медико-биологическое и психологическое консультирование			
10:00 – 15:00	Консультация психолога	с/з № 6	Ганиева Р.Р..
10:00 – 15:00	Определение весоростового индекса, содержания жировой шкалы	с/з № 6	Ганиева Р.Р.
10:00 – 13:00	Тренинги на консультирование по проблемам зависимости	с/з № 6	Ганиева Р.Р.
10:00 – 15:00	Акция «Давление в норме – измерь на здоровье», измерение сахара в крови (для студентов и сотрудников КФУ)	с/з № 6	Ганиева Р.Р.
10:00 – 15:00	Консультация терапевта студенческой поликлиники	с/з № 6	Ганиева Р.Р.
10:00 – 15:00	Мини-тесты от психолога студенческой поликлиники	с/з № 6	Ганиева Р.Р.

СК «Москва»

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00	Комплекс утренней гигиенической гимнастики «На зарядку становись!» Подвижные игры, эстафеты.	Игровой зал	Лифанов А.А.
10:00	Спортивная игра «Волейбол» (соревнование между учебными группами)	Игровой зал	Шашков А.А.
12:00	Мастер-класс по фитнесу «Аэробика mix»	Игровой зал	Авдеева Л.В.
14:00	Баскетбол	Игровой зал	Рахимов М.И.
16:00	Оздоровительная гимнастика. Силовая тренировка	Тренажерный зал	Лифанов А.А.

СК «Бустан» (плавательный бассейн)

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00	Зарядка	Абдрашитова Т.В.
10:00	Первенство по плаванию среди студентов и аспирантов КФУ	Шафикова Н.Ю.
12:30	Прием ГТО (плавание)	Шамгунова Г.М.
14:00	Прием ГТО (плавание)	Шамгунова Г.М.
15:30	Прием ГТО (плавание)	Шамгунова Г.М.

Спортивный зал на Бутлерова, 4

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00 – 9:30	Мастер-класс по танцам «Watch me» Мастер-класс по танцам «Hit the Road, Jack» Атлетическая гимнастика «Создай свое тело»	Петрова В.И. Чумарин Н.А.

10:00 – 11:30	Мастер-класс по танцам «Зумба» Атлетическая гимнастика «Создай свое тело»	Петрова В.И. Рихтер И.К.
12:00 – 13:30	Аэробика Атлетическая гимнастика «Создай свое тело»	Садыкова А.М. Чумарин Н.А.
14:00 – 15:30	Мастер – класс по танцам «Ча-ча-ча» Аэробика Атлетическая гимнастика «Создай свое тело» Турнир по настольному теннису	Петрова В.И. Садыкова А.М. Рихтер И.К. Сабирзянова Ф.Ф.
16:00 – 17:30	Аэробика Турнир по мини-футболу Турнир по настольному теннису	Петрова В.И. Чумарин Н.А. Сабирзянова Ф.Ф.

Спортивный зал на Оренбургском тракте, 10а

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00	Зарядка с использованием резиновых амортизаторов	Сунгатуллин Р.И.
10:00	Занятия с элементами волейбола	Селиванова И.В.
12:00	Занятие с использованием элементов футбола. Плавание	Галимов Д.Р. Усманова Е.А.
14:00	Занятие с элементами баскетбола	Петров А.Е.
16:00	Занятие с использованием элементов бадминтона	Усманова Е.А.