

**Программа  
«Дня здоровья» КФУ 7 апреля 2022 года**

**КСК КФУ «УНИКС»**

<b>Время проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные, исполнители</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>			
<b>8:00</b>	Мастер-класс «Тактика владения мячом»	с/з №1	Заслуженный МС по баскетболу Самойленко П.М., МС Попова М.Б.
<b>8:00</b>	Координация. Мобильность. Баланс	с/з № 2	Данилевская Д.О.
<b>8:00</b>	Йога со стулом	г/з № 2	Усманова С.Ф.
<b>8:00</b>	Танцкласс в национальном стиле	г/з № 3	МС Тагирова Н.П.
<b>8:00</b>	Занятие по гиревому спорту для желающих сдать нормы ГТО	тр/з № 1	Кашафутдинов В.Р.
<b>10:00</b>	Эстафета для игровых видов спорта	с/з № 1	Шершунова В.Н.
<b>10:00</b>	«Весёлые старты»	с/з №2	Коржева А.Е.
<b>10:00</b>	Суставная гимнастика с гимнастическими палками	г/з № 2	Серазетдинова Л.И.
<b>10:00</b>	«Табата»	г/з № 3	Гильмутдинова Л.А.
<b>10:00</b>	Развитие силовых возможностей при использовании тренажеров	тр/з № 1	Курмаев З.Ф.
<b>12:00</b>	Круговая тренировка с элементами баскетбола	с/з № 1	МС Бухтоярова Л.В.
<b>12:00</b>	Интервальная тренировка на степях	с/з № 2	Арбеева М.Ш., Сергина Т.И.
<b>12:00</b>	«Пять тысяч шагов»	г/з №2	Филимонова В.Ю.
<b>12:00</b>	Танцкласс	г/з № 3	Власова Т.С.
<b>12:00</b>	Развитие силовой выносливости при занятиях со свободными весами (гантели, гири, штанга)	тр/з № 1	Эмирусайинов Б.И.
<b>14:00</b>	Эстафета для игровых видов спорта	с/з № 1	МС Попова М.Б.
<b>14:00</b>	«Крейзи кросс»	с/з № 2	Воробьёва И.В.
<b>14:00</b>	Силовая аэробика	г/з № 2	МС Закирова Н.М.
<b>14:00</b>	Подвижные игры	г/з №3	Салахова Н.О.
<b>14:00</b>	Растягивающие упражнения после силовой тренировки	тр/з № 1	Халитов К.Ф..
<b>16:00</b>	Эстафета для игровых видов	с/з № 1	Шайхелисламов

	спорта		А.Х.
<b>16:00</b>	Мастер-класс: степ-аэробика Мастер-класс: сила+растяжка Выступление сборных команд по фитнес-аэробике КФУ, сборных Республики Татарстан: 1. «Нирвана» с показательным номером «Красотки»; 2. «Веритейт» с показательным номером на стенд-платформах.	с/з № 2	Маслова Л.П. Ячменёва Е.А.
<b>16:00</b>	«Весёлая тренировка»	г/з № 2	Гильмутдинова Л.А., МС Закирова Н.М., Салахова Н.О.
<b>16:00</b>	Подвижные игры	г/з № 3	Мартьянов О.П.
<b>16:00</b>	Улучшение функциональной подготовки студентов, применяя методику толчка двух гирь по длинному циклу	тр/з № 1	Курмаев З.Ф.

**Медико-профилактическая работа и психологическая помощь  
Департамента по молодёжной политике КФУ**

<b>9.00-11.30</b>	Экспресс-консультация психолога «Шаг к себе»	г/з №1	Центр профилактических Программ для молодёжи «Выбор»
<b>12.00-14.00</b>	Интерактив (психологическая работа в микрогруппах 5-7 человек)		
<b>9:00 –12:00</b>	Организация и проведение психогеометрического тестирования Цель: выявление личностных особенностей человека	г/з № 1	Ганеева Р.Р.
<b>9.00-12.30</b>	Анализ крови на выявление уровня глюкозы	г/з №1	ГАУЗ «Городская поликлиника №21»
<b>9.00-13.00</b>	Консультация терапевта	г/з №1	ГАУЗ «Городская поликлиника №21»
<b>10:00 – 11:30</b> <b>12:00 – 13:20</b>	Медико-профилактическая работа Измерение %-состояния жировой массы в организме Измерение роста и веса, давление	г/з № 1	Ганеева Р.Р.
<b>12.00-14.00</b>	Интерактив (психологическая работа в микрогруппах 5-7 человек)	г/з №1	Центр профилактических Программ для

			молодёжи «Выбор»
--	--	--	---------------------

### СК «Москва»

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
<b>8:00</b>	Комплекс утренней гигиенической гимнастики «На зарядку становись!» Подвижные игры. Эстафеты. Гимнастика с теннисными мячами	Игровой зал	Макришин В.Н.
		Зал борьбы	Фазлеева Е.В.
<b>10:00</b>	Весёлые старты  ОРУ с теннисными мячами Круговая тренировка	Игровой зал	Сунгатуллин Р.И.
		Зал борьбы	Камалиева Н.Ю.
		Зал гимнастики	Галиуллин Р.М.
<b>12:00</b>	Мастер-класс «Ритмическая гимнастика» ЛФК с медитативным тренингом	Игровой зал	Лифанов А.А.
		Зал единоборств	Фазлеева Е.В.
<b>14:00</b>	Круговая тренировка Общеразвивающая гимнастика, подвижные игры	Игровой зал	Камалиева Н.Ю.
		Зал борьбы	Имамиев А.И.
<b>16:00</b>	Оздоровительная гимнастика с баскетбольными мячами Силовая гимнастика	Игровой зал	Тевяшова В.Г.
		Зал борьбы	Галиуллин Р.М.

### СК «Бустан»

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
<b>Плавательный бассейн</b>		
<b>8:00 – 9:30</b>	Спортивно-оздоровительное плавание	Зарипова Ф.Х.
<b>10:00 – 11:00</b>	Первенство среди институтов по плаванию	Гл. судья - Шамгунова Г.М.; Судьи: Абдрашитова Т. В., Зарипова Ф.Х., Шафикова Н. Ю., Мухаметсафин Р.С.,

		Габдрахманов Р.Ф., Хайруллин Д.Р.
<b>11:00 – 12:30</b>	Первенство среди институтов по плаванию	Гл. судья - Шамгунова Г.М.; Судьи: Абдрашитова Т. В., Зарипова Ф.Х., Шафикова Н. Ю., Мухаметсафин Р.С., Габдрахманов Р.Ф., Хайруллин Д.Р.
<b>12:30 – 14:00</b>	Смешанная эстафета (2 юноши и 2 девушки)	Мухаметсафин Р.С.
<b>14:00 – 15:30</b>	Занятие с элементами аэробики (девушки) Занятие с элементами водного поло (юноши)	Шафикова Н. Ю.
<b>15:30-16:00</b>	Спортивно-оздоровительное плавание	Шафикова Н. Ю.
<b>Тренажерный зал</b>		
<b>8:00 – 9:30</b>	Мастер-класс: комплекс упражнений на группы мышц спины и грудь	Хайруллин Д.Р.
<b>12:30 – 14:00</b>	Мастер-класс: комплекс упражнений для мышц ног	Хайруллин Д.Р.
<b>14:00-15:30</b>	Круговая тренировка на тренажерах	Хайруллин Д.Р.
<b>15:30 - 17:00</b>	Мастер-класс: комплекс упражнений для пресса	Хайруллин Д.Р.

### Спортивный зал на Бутлерова, 4

<b>Время проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные, исполнители</b>
<b>8:00 – 9:30</b>	Спортивные игры – баскетбол, бадминтон Подвижные игры	Спортивный зал	Рихтер И.К., Диц С.Г., Бикмуллина А.Р.
<b>10:00 – 11:30</b>	Веселые старты Аэробика	Спортивный зал	Бикмуллина А.Р. Сергеева Н.Б.
<b>12:00 – 13:30</b>	Веселые старты Занятие на фитболах	Спортивный зал	Рихтер И.К. Сергеева Н.Б.
<b>14:00 – 15:30</b>	Веселые старты Флешмоб	Спортивный зал	Бикмуллина А.Р. Петрова В.И.

<b>16:00 – 17:30</b>	Спортивные игры – баскетбол, бадминтон Ритмическая гимнастика	Спортивный зал	Диц С.Г., Рихтер И.К.  Сергеева Н.Б., Петрова В.И.
----------------------	---	----------------	---

### Спортивный зал на Оренбургском тракте, 10а

<b>Время проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные, исполнители</b>
<b>8:00</b>	Утренняя зарядка с теннисными мячами	Спортивный зал	Сверигина Л.А.
<b>8.00</b>	Мастер-класс по обучению технике плавания брассом	Бассейн	Минигалеева А.З.
<b>10:00</b>	Турнир по волейболу	Спортивный зал	Никитин С.В.
<b>09.30</b>	Мастер-класс по обучению технике плавания кролем на груди	Бассейн	Зимин А.С.
<b>11:00</b>	Мастер-класс по обучению технике плавания кролем на спине	Бассейн	Зимин А.С.
<b>12:00</b>	Турнир по футболу	Спортивный зал	Николаев Т.И.
<b>12:30</b>	Мастер-класс по обучению технике плавания баттерфляем	Бассейн	Зимин А.С.
<b>14:00</b>	Турнир по бадминтону	Спортивный зал	Хакимов И.Ш.
<b>14:00</b>	Эстафетное плавание	Бассейн	Минигалеева А.З.
<b>16:00</b>	Челлендж (попробуй, сделай! круговая тренировка)	Спортивный зал	Сверигина Л.А.
<b>16:00</b>	Волейбол на воде	Бассейн	Минигалеева А.З.