

Программа
«Дня здоровья» КФУ
6 апреля 2019 года (КСК КФУ «УНИКС»)

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
Спортивные мероприятия			
10:00 – 14:00	Кубок спортклуба по Чейсболу Мастер-класс по настольному теннису	с/з №2	Леванов А.Н. Мифтахов И.Ю. Нуруллин И.Ф.
Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия			
8:00	Утренняя зарядка	с/з № 1	Сергина Т.И.
8:00	Силовая подготовка	с/з № 7 с/з № 10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
10:00	Подвижные игры	с/з № 1	Коржева А.Г.
10:00	Мастер-класс по «Боди-баланс»	с/з № 3	Филимонова В.Ю.
10:00	Мастер-класс по степ-аэробике	с/з № 4	Арбеева М.Ш.
10:00	Мастер-класс по «Фитбол»	с/з № 5	Усманова С.Ф.
10:00	Силовая подготовка	с/з № 7 с/з № 10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
12:00	Подвижные игры	с/з № 1	Коржева А.Г.
12:00	Гибкая сила «Танец зверей»	с/з № 3	Сырова И.В.
12:00	Мастер-класс по степ-аэробике	с/з № 4	Арбеева М.Ш.
12:00	Танцевально-силовая аэробика	с/з № 5	Закирова Н.М.
12:00	Силовая подготовка	с/з № 7 с/з № 10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
14:00	Подвижные игры	с/з № 1	Коржева А.Г.
14:00	Dance class	с/з № 3	Кадыров Р.В.
14:00	Мастер-класс по степ-аэробике	с/з № 4	Арбеева М.Ш.
14:00	Функциональный тренинг «FIT-BALL»	с/з № 5	Власова Т.С.
14:00	Силовая подготовка	с/з № 7 с/з № 10	Кашафутдинов В.Р. Белов А.М.
Врачебно-педагогический скрининг, медико-биологическое и психологическое консультирование			
10:00 – 15:00	Проведение Всероссийской благотворительной Акции «Доступный мир»	с/з № 6	Ганеева Р.Р.
10:00 – 15:00	Работа с метафорическими ассоциативными картами (М.А.К.)	с/з № 6	Ганеева Р.Р.
10:00 – 15:00	Медико-профилактические мероприятия(измерение %-соотношения жир.массы в организме,роста,веса.)	с/з № 6	Ганеева Р.Р.
10:00 – 15:00	Экспресс-консультация психолога «Шаг к себе»	с/з № 6	Ганеева Р.Р.
10:00 – 15:00	Консультация терапевта студенческой поликлиники(измер.арт.давления,сахара в крови). Консультация стоматолога.	с/з № 6	Ганеева Р.Р.
10:00 – 15:00	Тестирование на выявление склонности к зависимому поведению	с/з № 6	Ганеева Р.Р.

«Москва»

№ пп	Наименование мероприятия	Ответственные	Начало занятия Место
1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики «На зарядку становись!» Подвижные игры, эстафеты	Искаков Н.Г. Лифанов А.А.	8:00 Игровой зал
2	Спортивные игры: волейбол (товарищеский матч между сборными командами учебных групп) Занятие с элементами системы Пилатес	Шашков А.А. Камалиева Н.Ю.	10:00 Игровой зал Зал гимнастики и танцев
3	Мастер-класс по фитнесу «Аэробика mix» Занятие в тренажерном зале	Авдеева Л.В. Лифанов А.А.	12:00 Игровой зал Тренажерный зал
4	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее» Оздоровительная гимнастика для студентов с ослабленным здоровьем	Рахимов М.И. Ратова Е.Н	14:00 Игровой зал Зал борьбы
5	Спорт.игры. Баскетбол Занятие в тренажерном зале	Петров А.Е. Шашков А.А.	16:00 Игровой зал Тренажерный зал

СК «Бустан» (плавательный бассейн)

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00	Зарядка	Абдрашитова Т.В.
9:30	Аква-фитнес	Шамгунова Г.М.
12:00	Первенство студентов и аспирантов КФУ по плаванию	Шафикова Н.Ю.
15:30	Эстафеты	Шамгунова Г.М.

Спортивный зал на Бутлерова, 4

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00 – 9:30	Гимнастика Настольный теннис Атлетическая гимнастика «Создай свое тело»	Сабирзянова Ф.Ф. Садыкова А.М. Чумарин Н.А.
10:00 – 11:30	Веселые старты Дыхательная гимнастика Атлетическая гимнастика «Создай свое тело»	Садыкова А.М. Сабирзянова Ф.Ф. Никитина Л.М. Чумарин Н.А.
12:00 – 13:30	Веселые старты, подвижные игры Гимнастика Блиц-турнир по настольному теннису Атлетическая гимнастика «Создай свое тело»	Сабирзянова Ф.Ф. Садыкова А.М. Никитина Л.М. Рихтер И.К. Чумарин Н.А.

14:00 – 15:30	Мини-турнир по волейболу Гимнастика	Садыкова А.М. Чумарин Н.А. Сабирзянова Ф.Ф. Рихтер И.К. Никитина Л.М. Азизова И.Н.
16:00 – 17:30	Гимнастика Турнир по мини-футболу Блиц-турнир по настольному теннису	Азизова И.Н. Никитина Л.М. Чумарин Н.А. Рихтер И.К. Сабирзянова Ф.Ф. Садыкова А.М.

Спортивный зал на Оренбургском тракте, 10а

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00	Утренняя зарядка с использованием резиновых амортизаторов	Селиванова И.В.
10:00	Мастер-класс элементами баскетбола	Усманова Е.А.
12:00	Мастер-класс элементами волейбола	Селиванова И.В.
14:00	Мастер-класс с использованием гимнастических палок	Усманова Е.А.
16:00	«Игровые эстафеты»	Галимов Д.Р.