

Программа
«Дня здоровья» КФУ
7 апреля 2016 года (КСК КФУ «УНИКС»)

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
Спортивные мероприятия			
8:00 – 15:00	Финальные игры первенства КФУ по баскетболу	с/з № 1	Арсланова Т.Л. Бухтоярова Л.В.
12:00 – 13:00	Награждение победителей и призеров Спартакиад КФУ за 2014-2015 уч. год.	с/з № 1	Касатова Л.В. Ливанов А.Н.
10:00 – 15:00	Турнир по шахматам	Шахматный клуб КСК КФУ «УНИКС»	Мифтахов И.Ю.
Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия			
8:00	Утренняя зарядка ,«Веселые старты»	с/з № 2	Залялиева О.В. Коржева А.Г.
8:00	Корректирующая гимнастика при нарушениях осанки	с/з № 3	Шайдуллина Г.Г.
8:00	Степ-аэробика	с/з № 4	Арбеева М.Ш.
8:00	Открытое занятие по силовой подготовке	с/з № 5	Серазетдинова Л.И.
8:00	Силовая подготовка	с/з № 7	Кашафутдинов В.Р.
10:00	«Веселые старты»	с/з № 2	Коржева А.Г.
10:00	Мастер-класс - латина	с/з № 3	Маслова Л.П.
10:00	Степ-аэробика	с/з № 4	Арбеева М.Ш.
10:00	Круговая тренировка с использованием фитнес-оборудования	с/з № 5	Усманова С.Ф.
10:00	Силовая подготовка	с/з № 7, №10	Кашафутдинов В.Р. Хасянзанов И.И.
14:00	«Веселые старты»	с/з № 2	Коржева А.Г.
14:00	Мастер-класс по «пилатес»	с/з № 3	Марахтанова В.И.
14:00	Открытое занятие по силовой подготовке	с/з № 4	Сергина Т.И.
14:00	Мастер-класс по «йоге»	с/з № 5	Сырова И.Н.
14:00	Силовая подготовка	с/з № 7, №10	Кашафутдинов В.Р. Хасянзанов И.И.
16:00	«Веселые старты»	с/з № 2	Коржева А.Г.
16:00	Мастер-класс по функциональной тренировке	с/з № 3	Волкова Р.Ф.
16:00	Мастер-класс с использованием «FIT-BALL»	с/з № 4	Маслова Л.П.
16:00	Мастер-класс по танцевально-силовой программе	с/з № 5	Закирова Н.М.

16:00	Восстанавливающая гимнастика	с/з № 6	Усманова С.Ф.
16:00	Силовая подготовка	с/з № 7, №10	Кашафутдинов В.Р Хасанзянов И.И.
Врачебно-педагогический скрининг, медико-биологическое и психологическое консультирование			
10:00 – 15:00	Консультация психолога	с/з № 6	Захарова А.Ю.
10:00 – 15:00	Определение весо-ростового индекса, артериального давления, содержания жировой шкалы	с/з № 6	Хакимова Р.
10:00 – 13:00	Тренинги на консультирование по проблемам зависимости	с/з № 6	Специалист центра ПАНЗ «Выбор» Ананьева Г.А.
10:00 – 12:00	Беседа с врачом клиники семейной медицины	Каб. 214	Двоеносов В.Г.
10:00 – 15:00	Акция «Давление в норме – измерь на здоровье» (для студентов и сотрудников КФУ)	с/з № 6	Двоеносов В.Г.

СК «Москва»

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00	«Пластика движения»	Игровой зал	Усманова В.Н.
10:00	«Crossfit Training» («Кроссфит тренировка»)	Игровой зал	Авдеева Л.В.
12:00	Подвижные игры. Эстафеты.	Игровой зал	Усманова В.Н. Лифанов А.А.
12:00	Оздоровительная гимнастика для профилактики нарушений ОДА с элементами йоги	Зал борьбы	Фазлеева Е.В.
14:00	Товарищеский матч по волейболу между командами студентов выпускников и преподавателей ИПиО	Игровой зал	Галиуллин Р.М.
16:00	Гимнастика с фитболами	Зал гимнастики и танцев	Шалавина А.С. Фазлеева Е.В.

СК «Бустан»

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00 – 9:30	Эстафета «Веселые старты», настольный теннис, бадминтон	Имамиев А.И. Пасмуров Г.И.
10:00 – 11:30	Эстафета «Веселые старты», настольный теннис, бадминтон	Сунгатуллин Р.И. Имамиев А.И.
12:00 – 13:30	Эстафета «Веселые старты», настольный теннис, бадминтон	Сунгатуллин Р.И. Пасмуров Г.И.
14:00 – 15:30	Эстафета «Веселые старты», настольный теннис, бадминтон	Пасмуров Г.И. Имамиев А.И.
16:00 – 17:30	Эстафета «Веселые старты», настольный теннис, бадминтон	Сунгатуллин Р.И. Пасмуров Г.И.

СК «Бустан»(плавательный бассейн)

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00	Зарядка	Шафикова Н.Ю.
9:30	Тренировка силовой выносливости	Фомина Е.В.
10:00	Первенство КФУ среди студентов и аспирантов по плаванию	Шафикова Н.Ю.
12:30	Силовая тренировка	Чемоданова Ф.Х.
14:00	Элементы синхронного плавания (дев.) Элементы водного поло (муж.)	Шафикова Н.Ю.
15:30	Оздоровительное плавание	Шафикова Н.Ю.

Спортивный зал на Бутлерова, 4

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00 – 9:30	Эстафеты (юноши, девушки) Силовая тренировка Настольный теннис	Салахийев Р.Р. Чумарин Н.А. Диц С.Г.
10:00 – 11:30	Волейбол (юноши, девушки) Настольный теннис Силовая тренировка	Азизова И.Н. Салахийев Р.Р. Диц С.Г.
10:00 – 11:30	Перетягивание каната Мини-футбол Перетягивание каната	Чумарин Н.А. Диц С.Г. Чумарин Н.А.
12:00 – 13:30	Бадминтон Командные прыжки Силовая тренировка Круговая тренировка	Азизова И.Н. Азизова И.Н. Салахийев Р.Р. Салахийев Р.Р.
14:00 – 15:30	Перетягивание каната Подвижные игры Мини-футбол Силовая тренировка Настольный теннис Командные прыжки	Салахийев Р.Р. Чумарин Н.А. Диц С.Г. Диц С.Г. Азизова И.Н. Азизова И.Н.
16:00 – 17:30	Эстафеты (юноши, девушки) Силовая тренировка Настольный теннис	Рихтер И.К. Салахийев Р.Р. Чумарин Н.А.

Спортивный зал на Оренбургском тракте, 10а

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
8:00	Зарядка (со скакалками)	Сверигина Л.А.
10:00	Мастер-класс с элементами волейбола	Селиванова И.В.
12:00	Мастер-класс с элементами футбола	Рязов В.Г.
14:00	Эстафеты и подвижные игры	Селиванова И.В.
16:00	Аквааэробика-бассейн Пилатес = с/зал	Сверигина Л.А. Селиванова И.В.