

Программа
«Дня здоровья» КФУ 7 апреля 2021 года
КСК КФУ «УНИКС»

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
8:00	Мастер-класс «Тактика владения мячом»	с/з №1	Заслуженный МС по баскетболу Самойленко П.М.
8:00	Развитие основных физических качеств методом круговой тренировки	с/з № 2	Фалеева С.А.
8:00	Йога со стулом	г/з № 2	Усманова С.Ф.
8:00	«Табата лайт»	г/з № 3	Волкова Р.Ф..
8:00	Силовая подготовка	тр/з № 1 тр/з № 2	Кашафутдинов В.Р. Хасанзянов И.И.
10:00	Эстафета для игровых видов спорта	с/з № 1	Шершунова В.Н.
10:00	Развитие общей и силовой выносливости методом интервальной тренировки	с/з №2	Сергина Т.И.
10:00	Мастер-класс «Фитбол. Боди-баланс»	г/з № 2	Филимонова В.Ю.
10:00	Спиральная гимнастика	г/з № 3	Тагирова Н.П.
10:00	Силовая подготовка	тр/з № 1 тр/з № 2	Кашафутдинов В.Р. Хасанзянов И.И.
12:00	Круговая тренировка с элементами баскетбола	с/з № 1	Бухтоярова Л.В.
12:00	Развитие основных физических качеств методом круговой тренировки	с/з № 2	Зайцев В.А.
12:00	Гимнастика с изотоническими кольцами	г/з №2	Власова Т.С.
12:00	Танцевальная аэробика	г/з № 3	Кадыров Р.В.
12:00	Силовая подготовка	тр/з № 1 тр/з № 2	Кашафутдинов В.Р. Хасанзянов И.И.
14:00	Эстафета для игровых видов спорта	с/з № 1	Петров А.Е.
14:00	Встречная эстафета как средство совершенствования координационных способностей	с/з № 2	Коржева А.Г.

14:00	Танцевально-силовая аэробика	г/з № 2	Закирова Н.М.
14:00	Суставная гимнастика с мячом	г/з №3	Серазетдинова Л.И.
14:00	Силовая подготовка	тр/з № 1 тр/з № 1	Кашафутдинов В.Р. Хасанзянов И.И.
16:00	Эстафета для игровых видов спорта	с/з № 1	Григорьев А.П.
16:00	Развитие основных физических качеств методом круговой тренировки	с/з № 2	Фомина Е.В.
16:00	Игровые упражнения с мячом	г/з № 2	Журавлева М.С.
16:00	Подвижные игры	г/з № 3	Салахова Н.О.
16:00	Силовая подготовка	тр/з № 1 тр/з № 1	Кашафутдинов В.Р. Хасанзянов И.И.
Медико-профилактическая работа и психологическая помощь			
8:00 – 9:30	Тренинг, направленный на развитие социальной компетентности	г/з № 1	Ганеева Р.Р.
10:00 – 11:30 12:00 – 13:20	Организация и проведение психогеймометрического тестирования	г/з № 1	Ганеева Р.Р.
10:00 – 11:30 12:00 – 13:20	Измерение %-соотношения жировой массы в организме. Измерение роста, веса и давления.	г/з № 1	Ганеева Р.Р.
10:00 – 11:30 12:00 – 13:20	Работа с метафорическими ассоциативными картами. Техника «Препятствия и ресурсы». Консультация терапевта студенческой поликлиники. Экспресс тестирование (Лаборатория).	г/з № 1	Ганеева Р.Р.
10:00 – 11:30 12:00 – 13:20	Экспресс консультация психолога «Шаг к себе». Интерактив (психологический).	г/з № 1	Ганеева Р.Р.

СК «Москва»

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00	Комплекс утренней гигиенической гимнастики «На зарядку становись!»	Игровой зал Зал	Рахимов М.И. Ратова Е.Н.

	Подвижные игры. Оздоровительная гимнастика с фитболом.	гимнастики	
10:00	Спортивные игры: товарищеский матч между сборными командами учебных групп по волейболу. Мастер класс «Гибкое тело».	Игровой зал Зал борьбы	Шашков А.А. Муртазина А.И.
12:00	Мастер-класс по фитнесу «Аэробика mix» Силовая тренировка	Игровой зал Тренажерны й зал	Авдеева Л.В. Имамиев А.И.
14:00	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее» Оздоровительная гимнастика для студентов с ослабленным здоровьем	Игровой зал Зал борьбы	Лифанов А.А. Камалетдинов Т.О.
16:00	Мастер класс по хип-хопу Занятие в тренажерном зале	Игровой зал Тренажерны й зал	Мартирисян Г.М. Шашков А.А.

СК «Бустан»

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
Плавательный бассейн		
8:00 - 9:15	Оздоровительное плавание	Абдрашитова Т. В.
9:30 – 10:45	Эстафеты	Абдрашитова Т. В.
12:00 – 14:00	Первенство по плаванию среди студентов 1 курса КФУ	Шамгунова Г. М.
14:00 - 15:15	Занятие с элементами аквааэробики	Шафикова Н. Ю.
15:30 – 16:15	Оздоровительное плавание	Шафикова Н. Ю.
Тренажерный зал		
8:00 - 9:15	Зарядка	Хайруллин Д.Р.
9:30 – 10:45	Тренировка на укрепление мышц спины и плечевого пояса	Хайруллин Д.Р.
11:00-12:15	Круговая тренировка	Габдрахманов Р.Ф.
14:00 - 15:15	Тренировка на укрепление пресса и ног	Габдрахманов Р.Ф.
15:30 – 16:15	Настольный теннис	Габдрахманов Р.Ф.

Спортивный зал на Бутлерова, 4

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00 – 9:30	Гимнастика Настольный теннис Атлетическая гимнастика «Создай свое тело»	Спортивный зал	Сабирзянова Ф.Ф. Садыкова А.М. Чумарин Н.А.
10:00 – 11:30	Сдача норм ГТО	Спортивный зал	Преподаватели
12:00 – 13:30	Сдача норм ГТО	Спортивный зал	Преподаватели
14:00 – 15:30	Сдача норм ГТО	Спортивный зал	Преподаватели
16:00 – 17:30	Веселые старты Дыхательная гимнастика	Спортивный зал	Фомина Е.Б., Азизова И.Н. Никитина Л.М.

Спортивный зал на Оренбургском тракте, 10а

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00	Утренняя зарядка	Спортивный зал	Зимин А.С.
10:00	Бадминтон	Спортивный зал	Селиванова И.В.
12:00	Стритбол	Спортивный зал	Селиванова И.В.
14:00	Волейбол	Спортивный зал	Никитин С.В.
16:00	Занятие с элементами аквааэробики	Плавательный бассейн	Усманова Е.А.
16:00	Эстафеты здоровья	Спортивный зал	Никитин С.В.