

к приказу от \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

**Программа и место проведения  
оздоровительного мероприятия «День здоровья» в КФУ**

<b>Время проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные, исполнители</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>			
<b>КСК КФУ «УНИКС»</b>			
8:00	На зарядку становись!!	с/з №1	Тагирова Н.П. М/С СССР по с/акробатике; Сергина Т.И.
8:00	Утренняя гимнастика с гимнастическими палками Стрельба из электронного оружия Атлетическая гимнастика в тренажерном зале	с/з № 2 тир тр/з №2, №3	Хасанзянов И.И. Салахияев Р.Р. Леонов Н.В., Коржева А.Г.
8:00	Танцевальный урок с элементами «Зумбы»	г/з № 2	Власова Т.С
8:00	Суставная гимнастика с гимнастическими палками	г/з № 3	Серазетдинова Л.И.
8:00	1. Разминка в движении. 2. Развитие силовых качеств при использовании тренажеров. 3. Растягивающие упражнения на ковриках.	тр/з № 1	Кашафутдинов В.Р.
10:00	<b>ФИДЖЕЛ</b>	с/з № 1	департамент.
10:00	«Крейзи-кросс»  Стрельба из электронного оружия  TRX Suspension Training	с/з №2 тир манеж	Воробьева И.В Залялиева О.В  Зайцев В.А.  Фомина Е.В. заслуженный М/С России по амрестлингу
10:00	«Здоровая спина»	г/з № 2	Волкова Р.Ф.
10:00	Танцевальный урок «Зумба»	г/з № 3	Усманова С.Ф.
10:00	1. Разминка в движении. 2. Занятие по гиревому спорту для подготовки к сдаче норм ГТО по гиревому спорту	тр/з № 1	Эмирусаинов Б.И.
12:00	Координационная лестница Стрельба из электронного оружия Атлетическая гимнастика в тренажерном зале	с/з № 2 тир тр/з №2, №3	Коржева А.Г. Фалеева С.А. Зайцев В.А. Хасанзянов И.И., Белов А.М.
12:00	«Пять тысяч шагов»	г/з №2	Филимонова В.Ю.
12:00	Производственная гимнастика	г/з № 3	Сергина Т.И.
12:00	1. Общая разминка (суставная, растяжка мышц). 2. Развитие силовой выносливости при занятиях со свободными весами (гантели, гири)	тр/з № 1	Халитов К.Ф.
14:00	Подвижные игры и эстафеты	с/з № 2 тир	Залялиева О.В

	Стрельба из электронного оружия Атлетическая гимнастика в тренажерном зале	тр/з №2 №3	Салахийев Р.Р. Хасанзянов И.И., Белов А.М.
14:00	Пилатес	г/з № 2	Сырова И.Н.
14:00	Super Sculpt	г/з №3	М/С СССР по с/гимнастике Закирова Н.М.
14:00	1. Разминка в движении 2. Беговые и прыжковые упражнения для развития ловкости и силы ног 3. Улучшение функциональной подготовки студентов, применяя методику толчка двух гирь по длинному циклу	тр/з № 1	Кашафутдинов В.Р.
16:00	Эстафета для игровых видов спорта	с/з № 1	Лихачев В.Э.
16:00	Круговая тренировка Атлетическая гимнастика в тренажерном зале	с/з № 2 тр/з №2, №3	Салахийев Р.Р. Хасанзянов И.И. Зайцев В.А.
16:00	Пилатес с гимнастическими мячами	г/з № 2	м/с по Тагирова Н.П.
16:00	Подвижные игры	г/з № 3	Салахова Н.О.
16:00	1. Общая разминка. 2. Развитие силовых качеств, при занятиях со свободными весами (гантели, гири)	тр/з № 1	Халитов К.Ф.

## СК «Москва»

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00	Комплекс утренней гигиенической гимнастики «На зарядку становись!» Подвижные игры «Вышибалы»	Игровой зал	Лифанов А.
	Мастер-класс «Создай свое тело»	Тренажерный зал	Галимов Р.М.
10:00	Весёлые старты между учебными группами	Игровой зал	Шашков А.А.
	Упражнения в парах	Зал борьбы	Сунгатуллин
12:00	Эстафеты для студентов с ослабленными здоровьем	Игровой зал	Ратова Е.Н.
	Занятие с использованием координационной лестницы	Зал гимнастики и танцев	Имаминев А.И.
14:00	Мастер-класс «Развитие ловкости» (ОРУ с теннисными мячами)	Игровой зал	Макриши В.Н.
	Мастер-класс по фитнесу «Аэробика микс»	Зал гимнастики и танцев	Авдеева Л.В.
16:00	Оздоровительная гимнастика	Игровой зал	Тевяшова В.Г.
	Силовая тренировка	Зал гимнастики и танцев	Фахертдинова А.А.

## СЦ «Бустан»

Время проведения	Наименование мероприятия	Ответственные, исполнители
<b>Плавательный бассейн</b>		
8:00 – 9:30	Спортивно-оздоровительное плавание	Зарипова Ф.Х.
10:00 – 11:00	Спартакиада среди студентов и аспирантов КФУ по плаванию	Шамгунова Г.М.; Абдрашитова Т. В.; Зарипова Ф.Х.; Шафикова Н. Ю.; Мухаметсафин Р.С.; Габдрахманов Р.Ф.; Хайруллин Д.Р.
11:00 – 12:30	Спартакиада среди студентов и аспирантов КФУ по плаванию	Шамгунова Г.М.; Абдрашитова Т. В.; Зарипова Ф.Х.; Шафикова Н. Ю.; Мухаметсафин Р.С.; Габдрахманов Р.Ф.; Хайруллин Д.Р.
12:30 – 14:00	Эстафеты на воде с предметами	Мухаметсафин Р.С. Зарипова Ф.Х.
14:00 – 15:30	Занятие с элементами аэробики	Шамгунова Г.М.
15:30-16:00	Спортивно-оздоровительное плавание	Шамгунова Г.М.
<b>Тренажерный зал</b>		
8:00 – 9:30	Мастер-класс: комплекс упражнений на мышцы спины	Хайруллин Д.Р.
12:30 – 14:00	Мастер-класс: комплекс упражнений для мышц ног	Габдрахманов Р.Ф.
14:00-15:30	Круговая тренировка на тренажерах	Габдрахманов Р.Ф.
15:30 - 17:00	Мастер-класс: комплекс упражнений на грудные мышцы, мышцы брюшного пресса	Габдрахманов Р.Ф.

## СК на Бутлерова, 4

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00 – 9:30	Утренняя гигиеническая гимнастика	Спортивный зал	Чумарин Н.А., Фомина Е.Б.
10:00 – 11:30	Веселые старты Настольный теннис Танцевальная разминка	Спортивный зал	Рихтер И.К. Рихтер И.К. Сергеева Н.Б.
12:00 – 13:30	Веселые старты Бадминтон Танцевальный батл	Спортивный зал	Сабирзянова Ф.Ф.) Рихтер И.К Никитина Л.М.)

14:00 – 15:30	Подвижные игры Баскетбол Пилатес	Спортивный зал	Чумарин Н.А Садыкова А.М Азизова И.Н
16:00 – 17:30	Веселые старты Комплекс на фитболах	Спортивный зал	Садыкова А.М Сергеева Н.Б.

### СК ул. Оренбургский тракт 10а

Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные, исполнители
8:00	Утренняя зарядка с теннисными мячами под музыкальное сопровождение	Спортивный зал	Сверигина Л.А.
8.00	Разминка с музыкальным сопровождением на воде	Бассейн	Минигалеева А.З.
10:00	Турнир по волейболу	Спортивный зал	Ануфриева В.В. – М/С СССР по волейболу.
09.30	Аквааэробика	Бассейн	Шацкая С.Р. – М/С России по с.акробатике
11:00	Эстафеты на воде	Бассейн	Исаев А.Д.
12:00	Мастер-класс по футболу	Спортивный зал	Хакимов И.Т. – М/С России по гиревому спорту
12:30	Акваволейбол	Бассейн	Минигалеева А.З.
14:00	Турнир по баскетболу	Спортивный зал	Самойленко П.П. заслуженный М/С по баскетболу.
14:00	Мастер-класс по работе с предметами на воде	Бассейн	Шацкая С.Р. – М/С России по с.акробатике
16:00	Разминка с чемпионом Показательные выступления сборной Татарстана по тхеквандо	Спортивный зал	Ванямова Е.С. М/С России по тхеквандо.
16:00	Квест на воде: «Найди сокровище на дне морском»	Бассейн	Исаев А.Д.