

**Программа
оздоровительного мероприятия «День здоровья» в КФУ в 2023/24 учебном году**

| Время проведения | Наименование мероприятия | Место проведения | Ответственные, исполнители |
|---|--|-------------------------|--|
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия | | | |
| КСК КФУ «УНИКС» | | | |
| 8:00 | Утренняя гимнастика | с/з №1 | Залялиева О.В. |
| 8:00 | Утренняя гимнастика | с/з №2 | Самойленко П.М. Фалеева С.А. |
| | Физкультурно-оздоровительное занятие с применением метода «Круговая тренировка» | с/з №2 | |
| | Мастер-класс по силовой подготовке | тр/з №2, №3 | Рихтер И.К. Воробьева И.В. |
| 8:00 | Силовая аэробика | г/з №2 | Закирова Н.М. |
| 8:00 | «Йога» - антистресс | г/з №3 | Усманова С.Ф. |
| 8:00 | 1. Разминка в движении. 2. Развитие силовых качеств при использовании тренажеров. 3. Растягивающие упражнения на ковриках. | тр/з №1 | Эмирусайинов Б.И. |
| 10:00 | Фиджитал-футбол | с/з №1 | Гаврилов М.Г. |
| 10:00 | «Веселые старты» | с/з №2 | Коржева А.Г. Салахияев Р.Р. Леонов Н.В. Зайцев В.А. |
| | Совершенствование навыков стрельбы из электронного оружия | Тир | |
| | Атлетическая гимнастика в тренажерном зале | Манеж | |
| 10:00 | Тренировка со стулом | г/з №2 | Филимонова В.Ю. |
| 10:00 | Lady Style | г/з №3 | Гильмутдинова Л.А. |
| 10:00 | 1. Общая разминка (суставная, растяжка мышц). 2. Развитие силовых качеств при занятиях со свободными весами (гантели, гири) | тр/з №1 | Халитов К.Ф. |
| 10:00 | Мастер-класс по оказанию первой помощи | МКЗ КСК КФУ «УНИКС» | Габдрахманова Д.И. Руководитель-продюсер студии Российского общества «Знание» |
| 12:00 | Мастер-класс по аэробике | с/з №2 | Шведько А.В. |

| | | | |
|-------|--|----------------------------------|--|
| | Стрельба из электронного оружия Развитие мышц-стабилизаторов с применением TRX Suspension Training | Тир тр/з №2, №3 | Леонов Н.В. Зайцев В.А. Фомина Е.В. |
| 12:00 | Круговая тренировка | г/з №2 | Журавлева М.С. |
| 12:00 | Производственная гимнастика с сотрудниками КФУ | г/з №3 | Сергина Т.И. |
| 12:00 | 1. Разминка в движении. 2. Занятие по гиревому спорту для подготовки к сдаче норм ГТО по гиревому спорту. | тр/з №1 | Курмаев З.Ф. |
| 12:00 | Мастер-класс по оказанию первой помощи | МКЗ КСК КФУ «УНИКС» | Габдрахманова Д.И. Руководитель-продюсер студии Российского общества «Знание» |
| 14:00 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой МФР с гимнастическими палками Стрельба из электронного оружия Атлетическая гимнастика в тренажерном зале | с/з №2 тир тр/з №2, №3 | Зайцев В.А. Фомина Е.В. Рихтер И.К. Воробьева И.В. |
| 14:00 | Фитбол + | г/з №2 | Власова Т.С. |
| 14:00 | Подвижные игры | г/з №3 | Салахова Н.О. |
| 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 | Эмирусайинов Б.И. |
| 14:00 | Мастер-класс по оказанию первой помощи | МКЗ КСК КФУ «УНИКС» | Габдрахманова Д.И. Руководитель-продюсер студии Российского общества «Знание» |
| 16:00 | Эстафета для игровых видов спорта. | с/з №1 | Самойленко П.М. |
| 16:00 | Развитие ловкости с координационной лестницей. Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. | с/з №2 тр/з №2, №3 | Залялиева О.В. Фалеева С.А. Воробьева И.В. |
| 16:00 | Комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом для развития ловкости. | г/з № 2 | Абдуллин И.Ф. |
| 16:00 | Здоровая спина. Круговая тренировка. | г/з №3 г/з №1 | Волкова Р.Ф. Журавлева М.В. |
| 16:00 | 1. Общая разминка. 2. Развитие силовых качеств, при занятиях со свободными весами (гантели, гири). | тр/з №1 | Курмаев З.Ф. |

| | | | |
|-------|--|---------------------|--|
| 16:00 | Мастер-класс по оказанию первой помощи | МКЗ КСК КФУ «УНИКС» | Габдрахманова Д.И. Руководитель-продюсер студии Российского общества «Знание» |
|-------|--|---------------------|--|

СК «Москва»

| Время проведения | Наименование мероприятия | Место проведения | Ответственные, исполнители |
|------------------|--|-------------------------|--------------------------------|
| 8:00 | «Веселые старты» (эстафеты между учебными группами) | Игровой зал №1 | Шашков А.А. |
| 8:00 | Тренировка на мобильность | Зал гимнастики и танцев | Ратова Е.Н. |
| | Танцевальная зарядка | Танцевальная зарядка | Лифанов А.А. |
| | Занятия с фитнес-резинками | Зал борьбы | Залялова Э.Р. |
| 10.00 | Открытый кубок КФУ по чесболу | Игровой зал | Бандеров В.В. Леонтьев О.И. |
| 10.00 | Фитбол-гимнастика | Зал гимнастики и танцев | Фазлеева Е.В.. |
| 10:00 | Занятия «Бразильские ягодички» | Зал единоборств | Камалиева Н.Ю. |
| 10:00 | Упражнения в парах | Зал борьбы | Сунгатуллин Р.И. |
| 12:00 | Пилатес | Зал гимнастики и танцев | Сырова И.Н.. |
| 12:00 | Занятие с использованием координационной лестницы | Зал единоборств | Имамиев А.И. |
| 12:00 | Занятие с элементами хореографии «Пластика и растяжка» | Зал борьбы | Шалавина А.С. |
| 14:00 | Мастер-класс «Гибкое тело» | Зал гимнастики и танцев | Камалеева Н.Ю. |
| 14:00 | Силовая тренировка | Тр/з | Галиуллин Р.М. |
| 14.:00 | Оздоровительная гимнастика | Зал борьбы | Тевяшова В.Г. |
| 16:00 | Баскетбол | Игровой зал | Лихачев В.Э. |
| 16.00 | Аэробика | Зал гимнастики и танцев | Авдеева Л.В. |
| 16.00 | Занятие в группах с медболами | Зал борьбы | Фахертдинова А.А. |

СЦ «Бустан»

| Время проведения | Наименование мероприятия | Ответственные, исполнители |
|------------------|--------------------------|----------------------------|
|------------------|--------------------------|----------------------------|

| Плавательный бассейн | | |
|-----------------------------|---|--|
| 8:00 | Мастер-класс по аквааэробике | Шацкая С.Р. |
| 9:30 | Функциональная тренировка в сухом зале | Шацкая С.Р. |
| 11:00-13:30 | Соревнования по плаванию среди студентов и аспирантов | Шафикова Н.Ю. |
| 14:00 | Эстафеты на воде с предметами | Мухаметсафин Р.С. Марахтанова В.И. Шафикова Н.Ю. |
| 15:30 | Спортивно-оздоровительное плавание | Зарипова Ф.Х. Марахтанова В.И. |
| Тренажерный зал | | |
| 8:00 | Мастер-класс: комплекс упражнений на мышцы спины | Хайруллин Д.Р. |
| 9:30 | Мастер-класс: комплекс упражнений для мышц ног | Габдрахманов Р.Ф. |
| 14:00 | Круговая тренировка на тренажерах | Габдрахманов Р.Ф. |
| 15:30 | Мастер-класс: комплекс упражнений на грудные мышцы, мышцы брюшного пресса | Габдрахманов Р.Ф. |

СК на Бутлерова, 4

| Время проведения | Наименование мероприятия | Ответственные, исполнители |
|-------------------------|---|--|
| 8:00-9:30 | Веселые старты: «Максимум спорта, максимум смеха» Малоподвижные игры с предметами | Бикмуллина А.Р. Сергеева Н.Б. |
| 10:00-11:30 | Подвижные игры Ритмическая гимнастика Эстафеты с различными мячами | Фаварисов Э.А. Фомина Е.Б. |
| 12:00-13:30 | Веселые старты: «Максимум спорта, максимум смеха». Перетягивание каната Мастер-класс с гимнастическими мячами Подвижные игры | Диц С.Г. Серазетдинова Л.И. Азизова И.Н. |
| 14:00-15:30 | Веселые старты: «Максимум спорта, максимум смеха». Перетягивание каната. Мастер-класс с гимнастическими палками | Сергеева Н.Б. Серазетдинова Л.И. |
| 16:00-17:30 | Мастер-класс: Круговая тренировка Эстафеты с обручами | Азизова И.Н. Фомина Е.Б. |

СК ул. Оренбургский тракт 10а

| Время проведения | Наименование мероприятия | Место проведения | Ответственные, исполнители |
|-------------------------|--|-------------------------|-----------------------------------|
| 8:00 | Утренняя зарядка под музыкальное сопровождение | Спортивный зал | Сверигина Л.А. |
| 8.00 | Мастер-класс по обучению техники | Бассейн | Минигалеева А.З. |

| | | | |
|-------|---|----------------|------------------|
| | плавания брасом | | |
| 10:00 | Мастер-класс по волейболу | Спортивный зал | Селиванова И.В. |
| 09.30 | Мастер-класс по обучению техники плавания кролем | Бассейн | Мингалеева А.З. |
| 11:00 | Эстафеты на воде | Бассейн | Исаев А.Д. |
| 12:00 | Мастер-класс по футболу | Спортивный зал | Коваленко Г.В. |
| 12:30 | Аква-волейбол | Бассейн | Минигалеева А.З. |
| 14:00 | Занятие-«релакс» с гимнастическими палками и фитнес-резиной | Спортивный зал | Сверигина Л.А. |
| 14:00 | Квест на воде: «Собери клад». | Бассейн | Мингалеева А.З. |
| 16:00 | Челлендж «Попробуй сделай», круговая тренировка | Спортивный зал | Хакимов И.Ш. |
| 16:00 | Аквааэробика | Бассейн | Сверигина Л.А. |

Медико-профилактическая работа и психологическая помощь

| Время проведения | Наименование мероприятия | Место проведения | Ответственные, исполнители |
|------------------------------|--|------------------|---|
| 9.00 10.00 11.00-13.00 | Мини-лекция «ЗОЖ». Мини-лекция «Физическая активность». Консультация терапевта. | г/з №1 | Мингазутдинова Л.Ф. Зав. отделением профилактики |
| 9:00 –13:00 | Организация и проведение индивидуального и группового занятия, направленного на повышение психологической грамотности обучающихся и сотрудников | г/з №1 | Хазиахметова З.Ф., Медицинский психолог МСЧ КФУ |
| 9.00-13.00 | 1. Консультирование специалистов (дотестовое и послетестовое). 2. Организация и проведение экспресс – тестирования на выявление ВИЧ – статуса | г/з №1 | ГАУЗ «РЦПБ СПИД и ИЗ МЗ РТ» |
| 9.00-11.00 | Организация и проведение тренингового курса на Потенциал личности. | 601 аудитория | Отдел организации медико-профилактической работы и психологической помощи КФУ |
| 9:00 – 13:00 | Медико-профилактическая работа. Измерение %-состояния жировой массы в организме. Измерение роста и веса, давление, ИМТ. | г/з №1 | Ганеева Р.Р. |
| 10.00-13.00 | Организация и проведение индивидуальной и групповой работы, направленной на профилактику зависимостей среди обучающихся и сотрудников. | г/з №1 | Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Доверие» |