

План работы ОСШОР в период с 16-27 июня 2022 года

Дата	Время	Мероприятие	Ответственный
16.06.2022-19.06.2022	9.00-18.00	Функциональная диагностика спортсменов ОСШОР	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
20.06.2022	До 14.00	Приезд спортсменов на просмотрный сбор	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
	9.00-18.00	Функциональная диагностика	Ильин Е.В. Глубоких О.А. (Салехард) Мещеряков А.А.
21.06.2022	9.00-11.00	Функциональная диагностика	Мещеряков А.А.
	9.00-10.00	Встреча со спортсменами просмотрных сборов в конференц зале АБК. - Приветственное слово Носковой Л.Н. - Приветственное слово Юрловой Л.Л. - Сбор документов.	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А. Овчинникова К.В. Анварова А.С. Панова А.В.
	10.00-12.00 15.00-17.00	Тренировочные мероприятия.	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
	17.00-19.00	Групповой тренинг по развитию специальных психологических навыков для спортсменов	Юрлова Л.Л., спортивный психолог, кандидат биологических наук
22.06.2022	9.00-15.00	Функциональная диагностика Дополнительный день	Мещеряков А.А. Ванюков Е.С.
	10.00-12.00 15.00-17.00	Тренировочные мероприятия.	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
	17.00-19.00	Групповой тренинг по развитию специальных психологических навыков для спортсменов	Юрлова Л.Л., спортивный психолог, кандидат биологических наук
23.06.2022	9.00-15.00	Функциональная диагностика Дополнительный день	Мещеряков А.А. Ванюков Е.С.
	10.00-12.00 15.00-17.00	Тренировочные мероприятия.	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
	17.00-19.00	Групповой тренинг по развитию специальных психологических навыков для спортсменов	Юрлова Л.Л., спортивный психолог, кандидат биологических наук.
24.06.2022	10.00-15.00	Тренировочные мероприятия.	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
	15.00-17.00	Презентация проекта «VR технологии для здоровья и спорта»	Кузьмичева Г.В.
	16.00-17.00	Онлайн семинар «РУСАДА»	Халманских А.В.

	17.00-19.00	Индивидуальные консультации	Юрлова Л.Л., спортивный психолог, кандидат биологических наук.
	18.00-23.00	Выпускной вечер	Овчинникова Н.О.
25.06.2022	10.00-12.00	Тренировочные мероприятия.	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
	15.00-17.00		
	17.00-19.00	Индивидуальные консультации	Юрлова Л.Л., спортивный психолог, кандидат биологических наук
26.06.2022	10.00-12.00	Тренировочные мероприятия.	Ванюков Е.С. Мещеряков А.А.
	15.00-17.00		
	17.00-19.00	Групповой тренинг по развитию специальных психологических навыков для спортсменов	Юрлова Л.Л., спортивный психолог, кандидат биологических наук
27.06.2022		Резервный день	

**График прохождения функциональной диагностики спортсменов ГАО
ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой» в рамках реализации плана ФЭП на 2022 г.**

16.06. Ванюков Е.С.	17.06. Кошкин Н.А.	Отбор 20.06.	21.06.
9:00 2 чел	9:00 2 чел	Ильин Е.В.	Мещеряков А.А.
9:25 2 чел	9:25 2 чел	9:00 2 чел	9:00 2 чел
9:50 2 чел	9:50 2 чел	9:25 2 чел	9:30 2 чел
10:15 2 чел	10:15 2 чел	9:50 2 чел	10:00 2 чел
10:40 2 чел	10:40 2 чел	10:15 2 чел	10:30 2 чел
11:05 2 чел	10:40 2 чел	10:40 2 чел	11:00 1 чел
11:30 2 чел	11:05 2 чел	11:05 2 чел	
11:55 2 чел	11:30 2 чел	11:30 2 чел	
Ильин Е.В.	11:45 1 чел	11:55 1 чел	
15:30 2 чел	Гурьев Л.А.	Салехард	
15:55 2 чел	15:00 2 чел	15:00 2 чел	
Кошкин Н.А.	15:30 2 чел	15:30 2 чел	
16:20 2 чел	16:00 1 чел Гурьев Л.А./1 чел Пантова В.В.	16:00 1 чел	
16:45 2 чел	Пантова В.В.	Мещеряков А.А.	
17:10 2 чел	16:30 2 чел	16:30 2 чел	
17:35 2 чел	17:00 2 чел	17:00 2 чел	
	17:30 2 чел	17:30 2 чел	
	18:00 2 чел		

Специалисты функциональной диагностики:

Полторацкая Тамара Владимировна

Ленькова Софья Александровна

Кузнецова Ирина Александровна

Эйхман Елена Александровна

Групповой тренинг и индивидуальные консультации по развитию специальных психологических навыков для спортсменов ГАУ ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой» 21-26 июня 2022

Часы	Содержание работы
21 июня	
17: 00 - 17:15	Знакомство с группами.
17:15 - 17:45	Мышление чемпиона, как основа спорта высоких достижений.
17:45 - 18:00	Как настроится на мышление чемпиона. Для чего и как. Самоанализ.
18:00 - 18:15	Цена реального момента времени. Самоанализ своих действий.
18:15 – 18:45	Взаимосвязь физического тела и психоэмоционального состояния. Практикум по восстановлению состояния баланса
18:45 - 19:00	Вопросы/ответы. Задание на дом.
22 июня	
17:00 - 17:20	Разбор домашнего задания.
17:20 - 17:35	Понятие эффективного эмоционального возбуждения атлета.
17:35 - 18:05	Способы достижения эффективного эмоционального возбуждения атлета. Практикум по трансформации деструктивных эмоциональных аспектов.
18:05 - 18:15	Влияние неэффективного мыслительного процесса на ход соревнований (внутренний диалог - В,Д.).
18:15 - 18: 45	Практикум по остановке посторонних мыслей.
18:45 - 19:00	Вопросы/ответы. Задание на дом.
23 июня	
17:00 - 17:20	Разбор домашнего задания.
17:15 - 17:35	Страхи атлетов, их виды и способы трансформации.
17:35 - 17:55	Конфликты в команде и с тренером
17:55 - 18:45	Практикум по трансформации деструктивных эмоций и конфликтных ситуаций.
18:45 - 19:00	Вопросы/ответы. Задание на дом.
24 июня	
17:00 - 19:00	Индивидуальные консультации.

25 июня	
17:00 - 19:00	Индивидуальные консультации.
26 июня	
17:00 - 17:20	Влияние прошлых неудач /проигрышей/ поражений на дальнейшие, предстоящие соревнования. Практикум.
17:20 - 17:40	
17:40 - 18:10	Состояние "свежести" на старте. Практикум.
18:10 - 18:20	Постсезонная апатия. Что делать?
18:20 - 18:35	Циркадные ритмы и питание атлета.
18:35 - 18:55	Кем ты хочешь стать и что ты готов для этого сделать? Способность к самоанализу, самообладанию и самодисциплине.
18:55 - 19:00	Завершение работы. Вопросы/ответы.

Ведущая тренинга: Юрлова Людмила Леонидовна, спортивный психолог, кандидат биологических наук.

**Тренировочные мероприятия/просмотровые сборы
20-27.06.2022 г**

Дата	Время	Мероприятие	Отделение
21.06.2022	8.00-8.45	Зарядка	Лыжные гонки/биатлон
	10.00-12.00	Первая тренировка-бег, шаговая имитация, гимнастика, ОРУ.	Лыжные гонки
	15.00-17.00	Вторая тренировка- разминка, роллеры, бег, гимнастика	Лыжные гонки
	11.00	Первая тренировка – просмотр тренировочных и тестовых кругов	Биатлон
22.06.2022	8.00-8.45	Зарядка	Лыжные гонки/биатлон
	10.00-12.00	Первая тренировка-разминка, бег, гимнастика, роллеры	Лыжные гонки
	15.00-17.00	Вторая тренировка-силовая круговая, бег, спортивные игры	Лыжные гонки
	11.00	Кросс 2 км	Биатлон
23.06.2022	8.00-8.45	Зарядка	Лыжные гонки/биатлон
	10.00-12.00	Первая тренировка – кросс-поход, гимнастика.	Лыжные гонки
	15.00-17.00	Вторая тренировка – активный отдых (волейбол)	Лыжные гонки
	11.00	Бег 100 м, Тесты по ОФП, прыжки в длину, подъем туловища, поднос ног к перекладине.	Биатлон
24.06.2022	8.00-8.45	Зарядка	Лыжные гонки/биатлон
	10.00-12.00	Первая тренировка – роллеры, разминка, бег, гимнастика	Лыжные гонки
	15.00-17.00	Вторая тренировка – Бег, гимнастика, беговые эстафеты, набивание мяча, броски мяча.	Лыжные гонки
	11.00	Тестирование на роллерах	Биатлон
25.06.2022	8.00-8.45	Зарядка	Лыжные гонки/биатлон
	10.00-12.00	Первая тренировка-Бег, гимнастика. Контрольные нормативы – отжимание, бег 100 м, подтягивание, прыжок в длину с места, бег 30 м	Лыжные гонки
	15.00-17.00	Вторая тренировка-роллеры, бег, гимнастика	Лыжные гонки
	11.00	Тесты на силовых тренажерах	Биатлон
26.06.2022	8.00-8.45	Зарядка	Лыжные гонки/биатлон
	10.00-12.00	Первая тренировка-Бег, гимнастика, контрольная – кросс 2 км/3км,, гимнастика	Лыжные гонки
	15.00-17.00	Вторая тренировка – Бег, гимнастика	Лыжные гонки
	11.00	Стрелковые тесты	Биатлон
27.06.2022		Резервный день	