

## 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.
<b>25.06.2022</b>	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
<b>26.06.2022</b>	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
<b>27.06.2022</b>		Резервный день	

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

<b>16.06. Ванюков Е.С.</b>	<b>17.06. Кошкин Н.А.</b>	<b>Отбор 20.06.</b>	<b>21.06.</b>
9:00 2 чел	9:00 2 чел	<b>Ильин Е.В.</b>	<b>Мещеряков А.А.</b>
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	
<b>Ильин Е.В.</b>	11:45 1 чел	11:55 1 чел	
15:30 2 чел	<b>Гурьев Л.А.</b>	<b>Салехард</b>	
15:55 2 чел	15:00 2 чел	15:00 2 чел	
<b>Кошкин Н.А.</b>	15:30 2 чел	15:30 2 чел	
16:20 2 чел	16:00 1 чел <b>Гурьев Л.А./1 чел Пантова В.В.</b>	16:00 1 чел	
16:45 2 чел	<b>Пантова В.В.</b>	<b>Мещеряков А.А.</b>	
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**

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

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

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

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

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Отделение</b>
<b>21.06.2022</b>	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
<b>22.06.2022</b>	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
<b>23.06.2022</b>	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
<b>24.06.2022</b>	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
<b>25.06.2022</b>	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
<b>26.06.2022</b>	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
<b>27.06.2022</b>		Резервный день	