**План мероприятий МБУДО ДЮСШ «Орел-Карат»**

**в условиях дистанционной поддержки обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Ответственные** | **Примечание** |
| *Спортивно-оздоровительное направление* | | | | |
| 1 | Тренировочные занятия   по общей физической подготовке | 01-30.06.2020 | Тренеры-преподаватели | Проведение занятий ОФП в домашних условиях с помощью платформы Zoom в режиме он-лайн, социальных сетей Вконтакте, Instagram, мессенджерах. |
| *Культура здорового и безопасного образа жизни* | | | | |
| 2 | Инструктаж обучающихся по вопросам безопасности | 01-30.06.2020 | Тренеры-преподаватели | [**Инструкции и памятки для обучающихся по вопросам безопасности**](http://atlant.orels.ru/%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d0%be%d0%bf%d0%b0%d1%81%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d1%8c-2/) (Приложение 1) |
| *Психолого-педагогическое сопровождение* | | | | |
| 3 | Психологический контроль «Градусник состояний» (шкала самооценки) | 01-30.06.2020 | Тренеры-преподаватели;  педагог-психолог | С помощью шкалы самооценки психических состояний можно определить влияние тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны с активностью и стабильностью саморегуляции деятельности спортсменов (самочувствие, активность, настроение, спортивная форма, желание тренироваться, уверенность в успехе). |
| 4 | Индивидуальная статистика спортивных достижений (опрос «Мои спортивные достижения в этом учебном году/сезоне») | 01-15.06.2020 | Тренеры-преподаватели;  педагог-психолог | Самоанализ личных спортивных результатов и достижений позволит улучшить психоэмоциональное состояния, повышение мотивации достижения и стрессоустойчивости за счет контроля и планирования личных достижений, формирование навыка оценки личной эффективности |
| 5 | Анкетирование по вопросам профессионального самоопределения в спорте | 15-30.06.2020 | Тренеры-преподаватели;  педагог-психолог | Анонимное анкетирование позволит получить информацию о представлениях и предпочтениях воспитанников в спортивной деятельности на данный момент. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Расписание тренировочных занятий в дистанционной форме с 01 по 07 июня 2020 г.** | | | | | | | | |
| ***ФИО тренера-преподавателя*** | ***Учебная группа*** | ***ПН*** | ***ВТ*** | ***СР*** | ***ЧТ*** | ***ПТ*** | ***СБ*** | ***ВС*** |
| Алферов Иван Дмитриевич | Углубленный уровень (второй год) | 09.00-11.15 |  | 09.00-11.15 | 09.00-11.15 | 09.00-11.15 |  |  |
| Базовый уровень (первый год) | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  |  |
| Балашов Сергей Николаевич | Базовый уровень (первый год) | 16.55-18.25 |  | 18.30-20.00 |  | 17.00-18.30 |  |  |
| Базовый уровень (первый год) |  | 16.30-18.00 |  | 16.30-18.00 |  | 13.00-14.30 |  |
| Базовый уровень (шестой год) | 18.30-20.00 | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  | 16.00-18.15; 18.30-19.15 |  |
| Васина Анастасия Андреевна | Базовый уровень (первый год) | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  |  |
| Калинин Александр Сергеевич | ТЭ-3 | 18.30-20.00 | 16.30-20.00 | 18.30-20.00 | 15-45-18.00 | 18.30-20.00 |  | 10.30-12.45 |
| Кошелев Олег Петрович | ССМ  (свыше года) | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 10.30-12.45 |  |
| ВСМ | 10.30-12.00;  15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 10.30-12.00;  15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 10.30-12.00;  15.45-18.00 | 10.30-12.45 |  |
| Логачев Вячеслав Дмитриевич | Базовый уровень (второй год) | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  |  |
| Мамедов Осман Вилаятович | ТЭ-3 | 09.00-11.15 | 09.00-11.15 | 09.00-11.15 | 09.00-10.30 | 09.00-11.15 |  |  |
| Углубленный уровень (первый год) | 17.45-20.00 |  | 17.45-20.00 |  | 17.45-20.00 | 15.30-17.45 |  |
| Базовый уровень (второй год) |  | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  | 12.30-14.00 |  |
| Машовец Сергей Анатольевич | Базовый уровень (второй год) |  | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  |  | 09.00-10.30 |
| Меграбян Арсен Овикович | Базовый уровень (первый год) |  | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  | 16.30-18.00 |  |
| Меграбян Асканаз Овикович | ТЭ-3 | 18.15-20.00 | 18.15-20.00 | 18.15-20.00 | 18.15-20.00 | 18.15-20.00 | 16.00-17.45 |  |
| Углубленный уровень (первый год) | 09.00-11.15 |  | 09.00-11.15 |  | 09.00-11.15 | 11.00-13.15 |  |
| Базовый уровень (первый год) | 14.30-16.00 |  | 14.30-16.00 |  | 14.30-16.00 |  |  |
| Наврузов Тимур Вахидович | Углубленный уровень (второй год) |  | 09.00-11.15 |  | 09.00-11.15 | 09.00-11.15 | 16.10-18.25 |  |
| Базовый уровень (первый год) | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  | 18.30-20.00 |  |  |
| Панкратов Алексей Ильич | ССМ  (свыше года) | 16.30-18.00 | 17.45-20.00 | 16.30-18.00 | 17.45-20.00 | 15.45-18.00 | 15.15-16.00;  18.30-20.00 |  |
| Чупахин Андрей Анатольевич | ССМ  (свыше года) | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 15.45-18.00 | 10.30-12.45 |  |