



Автономная некоммерческая организация  
«Академия Футбольного Мастерства  
«АВАНГАРД»

117 042, г. Москва, ул. Южнобутовская, д. 101, офис 18  
+7 495 215 20 27

[www.avangard-football.ru](http://www.avangard-football.ru)  
[www.avangardcamp.ru](http://www.avangardcamp.ru)



«Лучший инновационный проект  
в области подготовки спортсменов»

**ПРОГРАММА ЛЕТНЕГО ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЛАГЕРЯ  
АФМ «АВАНГАРД» в г. Сочи  
ЗАЕЗД №7 с 05.07.2018 по 16.08.2018**

**ГРАФИК ПЕРВОГО И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ДНЕЙ ФТЛ.**

**ДЕНЬ ПРИЕЗДА 05.07.2018**

07:40	Общий сбор в аэропорту ДОМОДЕДОВО
07:50 – 08:00	Сбор документов и подготовка к регистрации на рейс
08:00 – 08:30	Организованное прохождение регистрации на рейс
08:40 – 09:10	Организованное прохождение досмотра и посадка на рейс
09:40	Вылет
12:00	Прибытие в Аэропорт г. Сочи
12:10 – 12:30	Получение багажа
12:50	Организованная посадка в автобус
13:00	Прибытие в СК «ЮНОСТЬ»
13:00 – 13:25	Организованное получение ключей и заселение в номера
13:30 – 14:00	Обед
14:10	Общий сбор (холл отеля)
14:10 – 15:10	Общее организационное собрание (большой конференц-зал)
15:15 – 15:55	Медицинский осмотр
16:00 – 16:30	Распаковка вещей
16:35 – 16:50	Подготовка к тренировке
16:55	Общий сбор (холл отеля)
17:00 – 18:30	Первая вводная тренировка
18:35 – 19:20	Гигиенические процедуры после тренировки
19:25	Общий сбор на ужин (холл отеля)
19:30 – 20:00	Ужин
20:05	Общий сбор (холл отеля)
20:10 – 21:10	Прогулка
21:15 – 21:30	Собрание по командам
21:35 – 21:45	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

## **ДЕНЬ ОТЪЕЗДА 16.08.2018**

---

07:15 - 07:25	Подъем, гигиенические процедуры
07:30	Общий сбор на зарядку (холл отеля)
07:35 - 07:50	Утренняя зарядка
07:55	Общий сбор на завтрак (холл отеля)
08:00 - 08:15	Завтрак (ресторан «Олимпия»)
08:20 - 08:50	Подготовка к первой тренировочной сессии
08:55	Общий сбор на тренировку (холл отеля)
09:00 – 10:30	Первая тренировочная сессия – тренировка на развитие футбольной техники и физических качеств
10:35 – 11:00	Гигиенические процедуры после тренировки
11:00 – 12:50	Сбор и упаковка вещей
12:55	Общий сбор на обед (холл отеля)
13:00 – 13:30	Обед (ресторан «Олимпия»)
13:35 – 14:10	Подготовка номеров к сдаче, сдача номеров
14:15	Общий сбор на выезд с чемоданами в холле отеля
14:20	Сдача ключей
14:25	Погрузка в автобус
14:30	Отбытие в аэропорт
14:40	Прибытие в аэропорт
15:00 – 15:30	Организованное прохождение регистрации на рейс
15:35 – 16:10	Организованное прохождение досмотра и посадка на рейс
16:40	Вылет
19:00	Прибытие в аэропорт ДОМОДЕДОВО
19:15 – 19:40	Получение багажа
19:45	Встреча с родителями

## **ГРАФИК СО ВТОРОГО ПО ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ФТЛ.**

### **ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ**

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>
07:15 - 07:25	Подъем, гигиенические процедуры
07:30	Общий сбор на зарядку (холл отеля)
07:35 - 07:50	Утренняя зарядка
07:55	Общий сбор на завтрак (холл отеля)
08:00 - 08:15	Завтрак (ресторан «Олимпия»)
08:20 - 08:50	Подготовка к первой тренировочной сессии
08:55	Общий сбор на тренировку (холл отеля)

09:00 – 10:30	Первая тренировочная сессия – тренировка на развитие футбольной техники и физических качеств
10:35 – 10:50	Подготовка к походу на пляж
10:55	Общий сбор для похода на пляж (холл отеля)
11:00 – 12:30	Посещение пляжа (купание, загорание, активные игры)

## **СЕРЕДИНА ДНЯ**

Время	Мероприятие
12:40 – 12:50	Подготовка к обеду
12:55	Общий сбор на обед (холл отеля)
13:00 – 13:30	Обед (ресторан «Олимпия»)
13:30 – 15:20	Восстановительный отдых (сон, чтение, спокойное общение)
15:25	Общий сбор на полдник (холл отеля)
15:30 – 15:40	Полдник (ресторан «Олимпия»)
15:45	Общий сбор на теоретическую подготовку (холл отеля)
15:50 – 16:30	Теоретическое занятие (конференц-зал) – основы тактической подготовки, психико-эмоциональная подготовка футболистов, режим дня и питание спортсменов, просмотр футбольных видео-нарезок, общение на футбольные темы и др.
16:35 – 16:50	Подготовка ко второй тренировочной сессии
16:55	Общий сбор на тренировку (холл отеля)
17:00 – 18:30	Вторая тренировочная сессия или товарищеский матч (футбольное поле) – игровые упражнения, отработка технических приемов в игровых ситуациях, групповые взаимодействия, двухсторонняя игра.

## **ВЕЧЕР**

Время	Мероприятие
18:35 – 19:20	Гигиенические процедуры после тренировки
19:25	Общий сбор на ужин (холл отеля)
19:30 – 20:00	Ужин (ресторан «Олимпия»)
20:00 – 21:30	Вечерняя программа: футбольная викторина, активные игры на свежем воздухе, турнир по настольному теннису и дартсу, посещение кинотеатра отеля, коллективные настольные игры и др.
21:35 – 21:45	Собрание по командам – подведение итогов прошедшего дня, постановка задач на следующий день.
21:50 – 22:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

**Примечание:**

- 1. У каждой группы на каждый день своя тренировочная программа, темы теоретических занятий и программа вечерних мероприятий. Все мероприятия для всех групп проходят в единое время, но по разной программе.**
- 2. План и задачи тренировок на день, темы теоретических занятий на день, вечерняя досуговая программа на день с разбивкой по каждой группе будут публиковаться накануне на информационном стенде ФТЛ в холле отеля.**
- 3. 10.08.2018 будет выходной день. В выходной день тренировок не будет.**
- 4. Торжественное закрытие и подведение итогов смены будет 15.08.2018 в 20:10 в большом конференц-зале.**