



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 ОСЕННЕГО ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ЛАГЕРЯ АФМ «АВАНГАРД» в г. Сочи  
ЗАЕЗД с 17.11.2018 по 24.11.2018**

**ГРАФИК ПЕРВОГО И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ДНЕЙ ФТЛ.**

**ДЕНЬ ПРИЕЗДА 17.11.2018**

09:50	Общий сбор в аэропорту ДОМОДЕДОВО
10:10–10:20	Сбор документов и подготовка к регистрации на рейс
10:20–10:40	Организованное прохождение регистрации на рейс
10:40–10:50	Организованное прохождение досмотра и посадка на рейс
11:50	Вылет
14:15	Прибытие в Аэропорт г. Сочи
14:15–14:40	Получение багажа
14:50	Организованная посадка в автобус
15:00	Прибытие в СК «ЮНОСТЬ»
15:00–15:15	Организованное получение ключей и заселение в номера
15:35–15:45	Полдник
16:00–17:00	Общее организационное собрание
17:05–17:20	Подготовка к тренировке
17:30–19:00	Первая вводная тренировка
19:05–19:20	Гигиенические процедуры после тренировки
19:25	Общий сбор на ужин (холл отеля)
19:30–20:00	Ужин
20:05	Общий сбор (холл отеля)
20:10–21:30	Прогулка
21:35–21:45	Собрание по командам
21:50–22:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

## **ДЕНЬ ОТЪЕЗДА 24.11.2018**

---

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 – 10:00	Первая тренировочная сессия – тренировка на развитие футбольной техники и физических качеств
10:05 – 10:20	Гигиенические процедуры после тренировки
10:25 – 11:30	Сбор и упаковка вещей
11:40 – 12:10	Подготовка номеров к сдаче, сдача номеров
12:15 – 12:30	Обед
12:40	Отбытие в аэропорт
12:50	Прибытие в аэропорт
12:50 – 13:50	Организованное прохождение регистрации на рейс
13:50 – 14:50	Организованное прохождение досмотра и посадка на рейс
15:10	Вылет
17:35	Прибытие в аэропорт ДОМОДЕДОВО
17:35 – 18:00	Получение багажа
18:00	Встреча с родителями

## **ГРАФИК СО ВТОРОГО ПО СЕДЬМОЙ 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	Гигиенические процедуры после тренировки
10:55	Общий сбор (холл отеля)
11:00–12:30	Организованный активный досуг

## 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. Торжественное закрытие и подведение итогов смены будет 23.11.2018 в 20:00 в большом конференц-зале.**