**Программа учебно-тренировочного сбора судей-женщин ЧР**

**Высшего дивизиона.**

пос. Кратово 09-14 апреля 2017 года

**09 апреля**

До 12.30 Заезд участников сбора, размещение в гостинице.

13-00 Обед

14.00-16.30 Задачи на предстоящем УТС. Теоретическое занятие

17.00 – 18.00 Тренировка

19.00 – 19.45 Ужин

20.00 -22.00 Восстановительные мероприятия (доктор, массаж).

23.00 Отбой

**10 апреля**

7.00 - 8.00 Завтрак.

8.15 Отъезд на стадион «Метеор»

10.00 Нормативы (тест ФИФА).

13.00 – 13.45 Обед

14.00 – 18.00 Восстановительные мероприятия (бассейн, сауна, массаж).

19.00 - 19.45 Ужин.

20.00 – 22.00 Теоретические занятие.

23.00 Отбой

**11 апреля**

7.00 - 8.00 Завтрак.

10.00 – 12.00 Тренировка (искусственное поле)

13.00 - 13.45 Обед

14.00 – 15.45 Самоподготовка

16.00 – 19.00 Теоретические занятия.

19.00 - 19.45 Ужин.

20.00 - 22.00 Восстановительные мероприятия (доктор, массаж).

23.00 Отбой

**12 апреля**

7.00 - 8.00 Завтрак.

10.00 – 12.00 Тренировка (искусственное поле)

13.00 Обед

14.00 – 15.45 Самоподготовка

16.00 – 19.00 Теоретические занятия.

19.00 - 19.45 Ужин.

20.00 - 22.00 Восстановительные мероприятия (доктор, массаж).

23.00 Отбой

**13 апреля**

7.00 - 8.00 Завтрак.

10.00 – 12.00 Тренировка (искусственное поле)

13.00 – 13.45 Обед

14.00 – 15.45 Самоподготовка

16.00 – 19.00 Теоретический экзамен про Правилам игры, видеотест.

19.00 - 19.45 Ужин.

20.00 - 22.00 Восстановительные мероприятия (доктор, массаж).

23.00 Отбой

**14 апреля**

7.00 – 8.00 Завтрак.

9.00 – 12.30 Искусственное поле

10.00 – 12.00 Нормативы ( тест уо уо)

13.00 – 13.45 Обед

14.00 Отъезд