**Примерный план УТС судей РФПЛ и ФНЛ**

г. Химки (Московская область), 03 – 05 июля 2017

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата, время** | **Мероприятие** |
| **03 июля** |
| 12:00 | Заезд в гостиницу «Альянс Гринвуд» |
| 13:00 | Обед |
| 16:30 | Отъезд на стадион «Новые Химки» |
| 17:00 – 18:00 | Разминка на футбольном поле |
| 19:00 | Ужин |
| 20:00 – 22:00 | Открытие сбора. Теоретическое занятие |
| 22:15 | Отбой |
| **04 июля** |
| 07:00 – 08:30 | Подъем, завтрак |
| с 08:30 | Отъезд на стадион «Новые Химки» (группами) |
| 09:00 – 14:00 | Нормативы по физической подготовке |
| 14:00 – 15:00 | Обед |
| 17:00 – 19:00 | Восстановительные мероприятия |
| 19:00 | Ужин |
| 20:00 – 22:00 | Теоретическое занятие |
| 22:15 | Отбой |
| **05 июля** |
| 07:00 – 09:00 | Взвешивание |
| 09:00 – 10:00 | Завтрак |
| 10:00 – 11:00 | Тестирование по Правилам игры |
| 11:00 – 13:00 | Теоретическое занятие |
| 13:30 – 14:30 | Обед |
| 15:30 – 18:00 | Теоретическое занятие. Подведение итогов сбора. |
| 18:00 – 19:00 | Ужин |
| 19:00 | Отъезд участников сбора |