# ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА СУДЕЙ ВЫСШЕГО ДИВИЗИОНА

**г. ЗВЕНИГОРОД с 08 по 13 АПРЕЛЯ 2019 года.**

**08 АПРЕЛЯ**

**11:00** Отъезд участников сбора от здания Дом Футбола в г. ЗВЕНИГОРОД

**13:00** Обед

**14:00-16:30** Теоретическое занятие

**17:00** – **18:00** Физподготовка на футбольном поле (искусственное покрытие)

**19:00** Ужин

**20:00 – 21:00** Организационное занятие и подготовка к нормативу  **ТЕСТ ФИФА,УО УО тест ( CODA ,ARIET**, информация по группам).

**22:00 – 22:45** Восстановительные процедуры (доктор, массаж)

**23:00** Отбой

**09 АПРЕЛЯ**

**7:30 -**  завтрак

**9:00 – 12:00** Сдача нормативов по физподготовке  **ТЕСТ ФИФА**

**13:30** Обед

**16:30 – 18:30** Восстановительные процедуры (сауна, бассейн, доктор, массаж).

**19:00** Ужин

**20:00 – 22:00** Теоретическое занятие

**23:00** Отбой

**10 АПРЕЛЯ**

**7:30** Взвешивание

**8:00** Завтрак

**9:00 – 10-30** Теоретическое занятие

**11:00 - 12-30** Физподготовка (футбольное искусственное поле)

**13:00** Обед

**14:00 – 16:00** Самоподготовка (доктор, массажист)

**17:00 – 18:30** Физподготовка / тренажерный зал, футбольное поле

**19:00 -**  Ужин

**20:00 – 22-00** Теоретические занятия

**23:00 -**  Отбой

**11 АПРЕЛЯ**

**7:00 – 8:45** Завтрак

**9:00 – 10:30** Теоретические занятия

**11:00 – 12:30** Физподготовка (футбольное искусственное поле)

**13:00 - 14:00** Обед

**14:00 – 16:00** Самоподготовка (доктор, массажист)

**17:00 – 18:30** Физподготовка / тренажерный зал, футбольное поле

**19:00 -**  Ужин

**20:00 – 22-00** Теоретические занятия

**23:00 -**  Отбой

**12 АПРЕЛЯ**

**7:00 – 8:45** Завтрак

**9:00 – 10:30** Теоретические занятия

**11:00 – 12:30** Физподготовка (футбольное искусственное поле)

**13:00 - 14:00** Обед

**14:00 – 16:00** Самоподготовка (доктор, массажист)

**17:00 – 18:30** Физподготовка / тренажерный зал, футбольное поле

**19:00 -**  Ужин

**20:00 – 22-00** Теоретические занятия

**23:00 -**  Отбой

**13 АПРЕЛЯ**

**7:00 – 8:00** Завтрак

**9:00 – 12:00** Сдача нормативов по физподготовке уо уо тест

**13:00 -**  Обед

**13:30 – 14:00** Отъезд

**Ответственный от ДСИ Н.М. Авдонченко**