

# ADLER № САМР

« СРЕДА ДЛЯ РОСТА: МАКСИМУМ  
СПОРТА, ОБЩЕНИЯ И РАЗВИТИЯ  
БЕЗ ЦИФРОВЫХ ПОМЕХ »

13.06.2026-21.06.2026



МЫ — НЕ ПРОСТО ЕЩЁ ОДИН ЛАГЕРЬ В СОЧИ.  
МЫ — ФУТБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ЖИЗНИ НА 8 ДНЕЙ.

Интеллектуально-спортивный футбольный лагерь в Сочи, где футбол соединяется с развитием личности.

8 дней. Реальный опыт со смыслом — не типичный «лагерь у моря».

Здесь ребёнок не просто гоняет мяч и развлекается.

Он проживает мини-жизнь по правилам успешного спортсмена:

- дисциплина и режим;
- ответственность за свои действия;
- умение работать в команде;
- уважение к себе и другим.

Без телефонов и гаджетов

Полный цифровой детокс:

- живое общение;
- концентрация на тренировках;
- настоящие эмоции без экрана.

Ребёнок учится быть «здесь и сейчас», а не в телефоне.



Что ждёт ребёнка за 8 дней:

- **2 тренировки в день** по профессиональной методике;
- Чёткий, но комфортный режим дня;
- **Интеллектуальная программа из 4 направлений:**
  1. История футбола.
  2. Питание спортсмена.
  3. Тело и здоровье.
  4. Характер и дисциплина.

Ребёнок не просто слушает, а пробует, действует, анализирует.

Программа по возрастам:

- **8–10 лет** – мягкая адаптация через игру, практику и поддержку.
- **11–13 лет** – более строгий режим, повышенные требования, подготовка к серьёзному спорту и взрослой жизни.

Мы рады всем детям независимо от уровня подготовки: к нам можно прийти как с нуля, так и с опытом игры в футбол.



**Дисциплина без грубоści:**

У нас жёсткие стандарты – но мягкое отношение:

- нет криков, давления и унижений;
- уважительная атмосфера и поддержка;
- тренеры-профессионалы, которые любят детей и умеют раскрывать их потенциал.

**Итог для ребёнка и родителей**

В конце смены:

- **аттестация** и честная обратная связь;
- **диплом**;
- **рекомендации родителям**: как поддержать дисциплину, мотивацию и результаты после лагеря.

**Главное отличие от обычных лагерей**

**Мы показываем и проживаем образ жизни успешного человека:**

дети видят, что результат – это не удача, а ежедневный труд, дисциплина и полная отдача.

Этот опыт невозможно получить в развлекательном лагере. Он остаётся с ребёнком на всю жизнь – в спорте, учёбе и любой профессии.



Наш лагерь расположен в центре Адлера, в шаговой доступности от всех городских достопримечательностей и инфраструктуры.

Комплекс «Юность» – это закрытая, безопасная и полностью оборудованная территория, включающая:

- Собственную гостиницу для проживания участников.
- Профессиональные футбольные поля с натуральным и современным искусственным покрытием.
- Тренажерные залы, раздевалки, душевые.
- Просторные помещения для теоретической подготовки, игр и мастер-классов.
- Ресторан, обеспечивающий полноценное сбалансированное питание.
- Круглосуточно охраняемая территория.

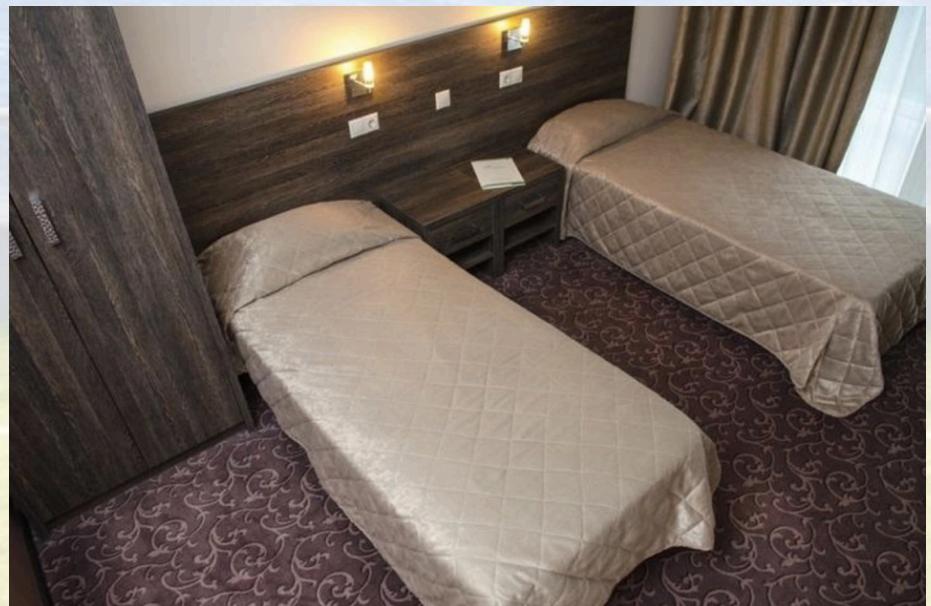
Это идеальная база для насыщенных тренировок, комфортного отдыха и быстрого восстановления после занятий.



# ПРОЖИВАНИЕ

Юные спортсмены будут проживать в комфортабельных 2-х местных номерах, в которых есть все необходимое:

- современная мебель;
- холодильник;
- телевизор;
- система кондиционирования;
- стирка тренировочной экипировки.



# ПИТАНИЕ

Юных спортсменов ждет 4-разовое питание (завтрак, обед, ужин + полдник) по системе «шведский стол» в ресторане «Олимпия».

Каждый сможет составить тарелку по своему вкусу и аппетиту, под пристальным контролем тренеров.

Вкусное и сбалансированное питание помогает быстро восстанавливать силы, заряжает энергией для тренировок.



# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Каждый день - это продуманный шаг к мастерству. Мы сочетаем технику, тактику, игровую практику и восстановление для максимального прогресса.

## УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА

ЦЕЛЬ: Активация организма, развитие индивидуальных технико-тактических навыков.

## ВЕЧЕРНЯЯ ТРЕНИРОВКА

ЦЕЛЬ: Развитие групповых технико-тактических навыков, скорости принятия решений, развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.



На протяжении всей футбольной смены наших спортсменов ждут матчи с разными командами, где ребята сразу смогут применять навыки в условиях реальной игры. Вы сможете наблюдать за ними в режиме прямого эфира.

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

- ⚽ 1. История футбола – 2 дня
  - Как появился футбол и почему он стал спортом №1 в мире.
  - Великие игроки и легендарные команды.
  - Чем отличается футбол прошлого и современный футбол.
  - Футбол как культура, профессия и путь к мечте.
- 🥗 2. Питание спортсмена – 2 дня
  - Что должен есть юный футболист для роста и энергии.
  - Полезные и вредные продукты для спортсмена.
  - Режим питания до и после тренировок и матчей.
  - Вода, восстановление и правильные привычки.
- 💪 3. Тело и здоровье – 2 дня
  - Как работает тело футболиста.
  - Разминка, растяжка и восстановление.
  - Профилактика травм и забота о здоровье.
  - Сон, режим дня и влияние усталости на результат.
- 🧠 4. Характер и дисциплина – 1 день
  - Самодисциплина и ответственность в спорте и жизни.
  - Умение слушать тренера и работать в команде.
  - Работа над ошибками и развитие уверенности.
  - Лидерство, уважение и спортивное поведение.

# ТРЕНЕРСКИЙ ШТАБ



Знакомьтесь с теми, кто проведёт этот 8 дневный интенсив с вашим ребёнком.

Наш тренерский штаб – это профессионалы с опытом работы в академии футбольного клуба "Сочи" и итальянском лагере "Ювентус". Сегодня они делятся своим мастерством в собственной футбольной школе "Адлер", где каждый ребенок может раскрыть свой потенциал.

**Минимум 8 лет практики**

Каждый наставник имеет не менее 8 лет тренерского опыта.

**Дипломированные специалисты**

Высшее педагогическое образование, знание детской физиологии и психологии, тренерская квалификация С-UEFA.

# РАСПИСАНИЕ ДНЯ

07:30 Подъем. Гигиена. Опрятный внешний вид, заправленная кровать. Проверка тренерским штабом.

08:00 Завтрак. Подготовка к тренировке.

09:00 Утренняя Тренировка.

10:50 Гигиена. Подготовка к уроку.

11:30 Теория 1.

12:30 Обед.

13.10 Теория 2

14:00 Отдых.

15:30 Наведение порядка в комнатах.

16:00 Полдник

17:00 Вечерняя тренировка/ игра.

18:40 Гигиена.

19:10 Ужин.

19:40 Интеллектуальные игры./ Итоги дня./

Вечерняя прогулка.

20:40 Свободное время.

21:30 Чтение.

22:00 Отбой. Полная тишина и режим.



*Вечером каждый ребенок сможет позвонить вам с телефона предоставленного лагерем, чтобы лично рассказать вам обо всем, что произошло за день.*

# АТТЕСТАЦИЯ

🏆 Итоговая аттестация участников.

7 дней – интеллектуальная программа и тренировки, 8-й день – итоговая аттестация.

📊 Оценивание проводится по направлениям:

- История футбола.
- Питание спортсмена.
- Тело и здоровье.
- Дисциплина.
- Игровые качества в футболе (старание, поведение, работа в команде).

## ⭐ Шкала оценки

Каждое направление оценивается по 5-балльной шкале. На основе всех показателей формируется итоговая оценка участника.

## 🏅 Итоговый результат

- Отлично – высокий уровень подготовки и отношения.
- Хорошо – стабильный уровень и положительная динамика.
- Зачёт – выполнение программы лагеря.

## 📜 Результат для ребёнка

- Итоговая аттестация по завершении лагеря.
- Общая оценка с учётом обучения, дисциплины и игры в футбол.

## 📜 Результат для родителя

- Рекомендации родителям: как поддержать дисциплину, мотивацию и результаты после лагеря.



ФИРМЕННАЯ ЭКИПИРОВКА В ПОДАРОК.

# СТОИМОСТЬ И КОНТАКТЫ



Стоимость путевки **86 500** руб.  
50% при бронировании.  
50% до 25.05.2026.

При 100 % оплате **скидка 5%**.

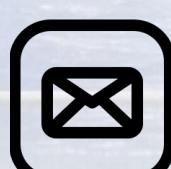
\*Бронирование считается подтвержденным после внесения предоплаты.



Количество мест ограничено



Набор закрывается при заполнении группы



Остались вопросы? Мы всегда на связи!

Менеджер по бронированию:

📞 **Телефон/МАКС/WhatsApp:**

+7 989 817 8008

🌐 Вся подробная информация на нашем **сайте**: [fcadler.ru](http://fcadler.ru)

📷 **Instagram**: @football\_school\_adler

🌐 **ВКонтакте**: [vk.com/fc.adler](https://vk.com/fc.adler)