



**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПО ФУТБОЛУ
«РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ»**

Юридический адрес
119270, Россия, Москва
Лужнецкая набережная,
дом 8, строение 1

Дом футбола (офис)
115172, Россия, Москва,
улица Народная, дом 7

Телефон: +7 495 926-13-00
Электронная почта: info@rfs.ru
Сайт: www.rfs.ru

Исх. _____ от « _____ » _____ 20 _____ года
На _____ от « _____ » _____ 20 _____ года

**Руководителям футбольных клубов,
школ и академий**

*О внедрении программ ФИФА
по профилактике травматизма
в футболе*

Уважаемые коллеги!

Академия Российского футбольного союза (далее – Академия РФС) перевела и разместила на образовательной онлайн-платформе academy.rfs.ru программы разминки «ФИФА 11+ для детей» и «ФИФА 11+», предназначенные для профилактики травматизма в футболе. Для получения доступа к материалам необходимо зарегистрироваться на платформе.

Данные разминочные комплексы были разработаны международной группой экспертов для включения в программу подготовки детей в возрасте от 7 до 13 лет и игроков-любителей в возрасте от 14 лет и старше соответственно.

Упражнения, включенные в программы, помогают укрепить мышцы ног и туловища, улучшить динамический и реактивный нейромышечный контроль, ловкость, координацию движений и равновесие, а также технику и мощность прыжков. При этом программы просты в реализации, поскольку не требуют дополнительного инвентаря или специальных знаний. Эффективность программ была подтверждена в ходе широкомасштабных исследований.

Одним из препятствий для широкого использования программ «ФИФА 11+ для детей» и «ФИФА 11+» в России был языковой барьер, так как материалы были доступны только на английском языке. По согласованию с ФИФА Академия РФС приняла решение о необходимости перевода этих материалов с учетом терминологии и традиций отечественной теории и методики физической культуры, в частности научных трудов основателя отечественной школы по теории физического воспитания, физической культуры и спорта Льва Павловича Матвеева.

К работе над адаптацией были привлечены профильные специалисты в области футбола и спортивной науки, благодаря чему удалось создать качественный и понятный перевод, соответствующий российским реалиям.

В связи с этим РФС настоятельно рекомендует внедрение данных комплексов

в тренировочные программы футболистов соответствующих возрастных групп в вашей организации.

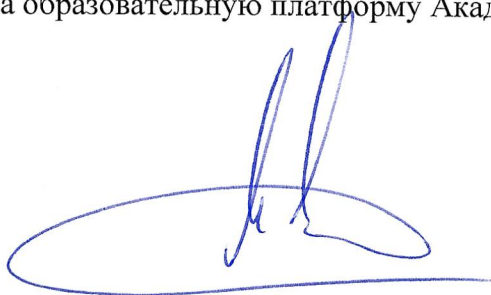
К программам прилагаются плакаты в высоком разрешении с основной информацией об упражнениях, которые также доступны для скачивания на онлайн-платформе и могут быть распечатаны (максимальный формат для печати – А2) для размещения в местах общего пользования.

При возникновении дополнительных вопросов можно обращаться в Академию РФС по адресу academy@rfs.ru.

Приложение: 1. QR-код со ссылкой на образовательную платформу Академии РФС

С уважением,

Генеральный секретарь

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized initials and a surname, written over a horizontal line.

М.Л. Митрофанов