



ТИЖНЕВА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРБІТРІВ ТА АСИСТЕНТІВ АРБІТРА

День	Тип тренування	Тип
Понеділок	● Відновлення	Легкий біг 20'–30' + динамічна розтяжка, стретчинг, йога
Вівторок	● Інтервальний біг	Тренування 2, 7
Середа	● Швидкість, техніка бігу	Тренування 4, 6
Четвер	● Високоінтенсивне тренування	Тренування 1, 3, 5 пліометрика, реакція, баланс, кор
П'ятниця	● Легке передматчеве тренування	5' легкий біг, бігові вправи, 3-4 прискорення 20-40м, теорія
Субота	○ Матч або ігрова симуляція	Матч або повноцінне тренування зі змінами темпу (1, 3, 6)
Неділя	● Відпочинок	Ходьба, сауна, масаж

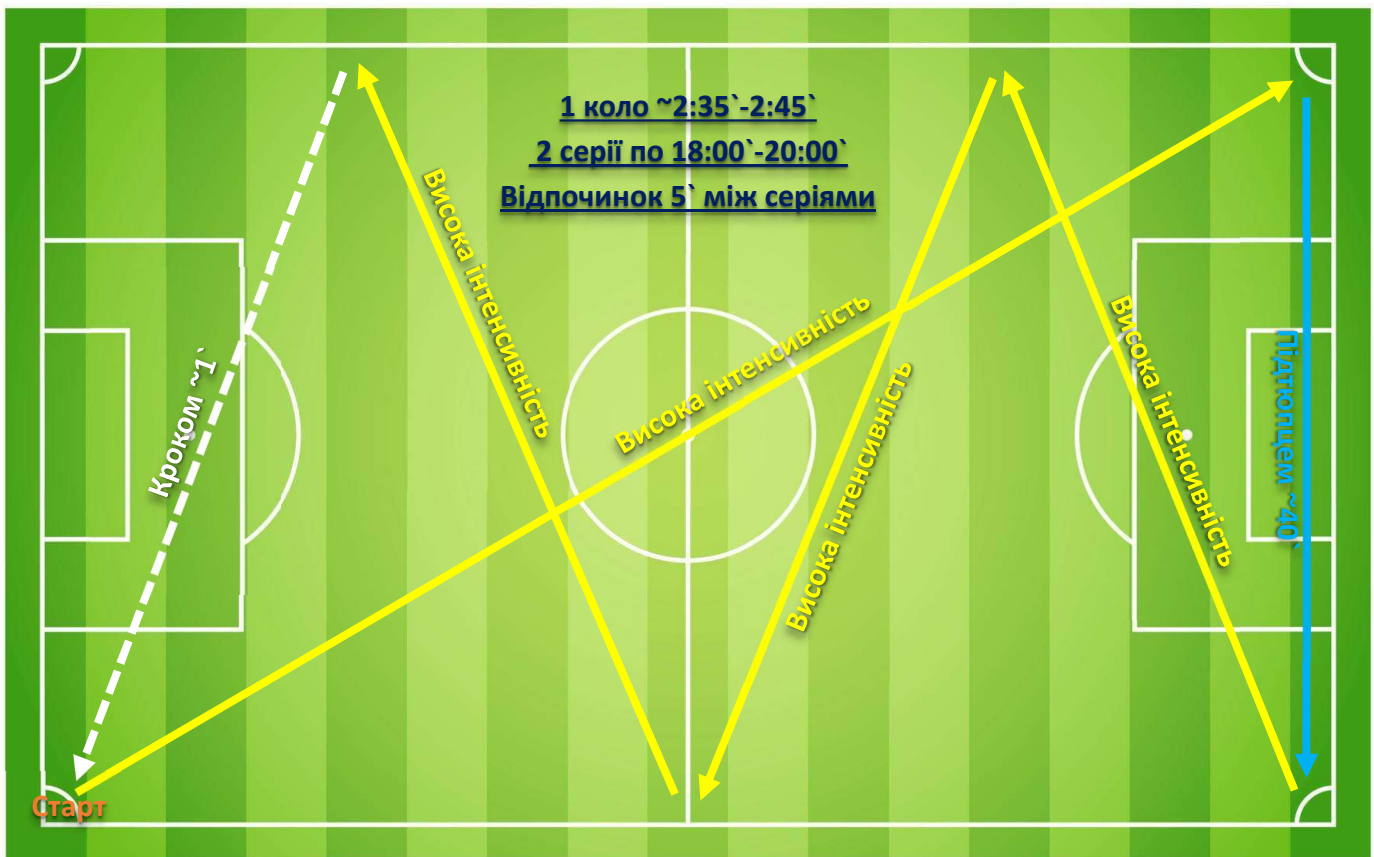
Кожен арбітр та асистент арбітра має підлаштовувати програму тренувань під власний тижневий графік на основі призначень КА УАФ або регіональних КА, під фізичну готовність та самопочуття і вибирати те тренування, яке підходить йому на даний момент. Один раз на тиждень має бути проведено високоінтенсивне та силове тренування, тренування м'язів кору та вправи для профілактики травм (8). На матч потрібно виходити відпочилим та повністю відновленим, як фізично, так і ментально і викладатись на 100% у кожній грі.

Комітет арбітрів УАФ бажає успіху всім офіційним особам матчу!

Тренування арбітрів 1

- Розминка: 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70%max)
- Динамічні розтяжки, мобілізаційні вправи
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMbLqp8c&t=486s>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.)
- **Спринт 25м**
- Відпочинок 2'
- **Спринт 50м**
- Відпочинок 5'

Тренування на футбольному полі:



- Заминка – 5' біг підтюпцем і ходьба, статичні розтяжки 10'

Тренування арбітрів 2

- 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального)
 - Розминка – 20' біг підтюпцем, мобілізація і динамічна розтяжка
 - Функціональні вправи - 3 підходи по 4' (1' відпочинок між підходами)
- https://www.youtube.com/watch?v=M1_kqAldOv8

Тренування на біговій доріжці або футбольному полі:

1 серія

- **Прискорення 200м 90%тах**
- Підтюпцем 200м
- **6 повторень**
- Відпочинок 4'

2 серія

- **Прискорення 300м 80%тах**
- Підтюпцем 200м
- **4 повторення**
- Відпочинок 4'

3 серія

- **Прискорення 400м 70%тах**
- Підтюпцем 200м
- **3 повторення**

- Заминка – 5' біг підтюпцем і ходьба, статичні розтяжки 10'

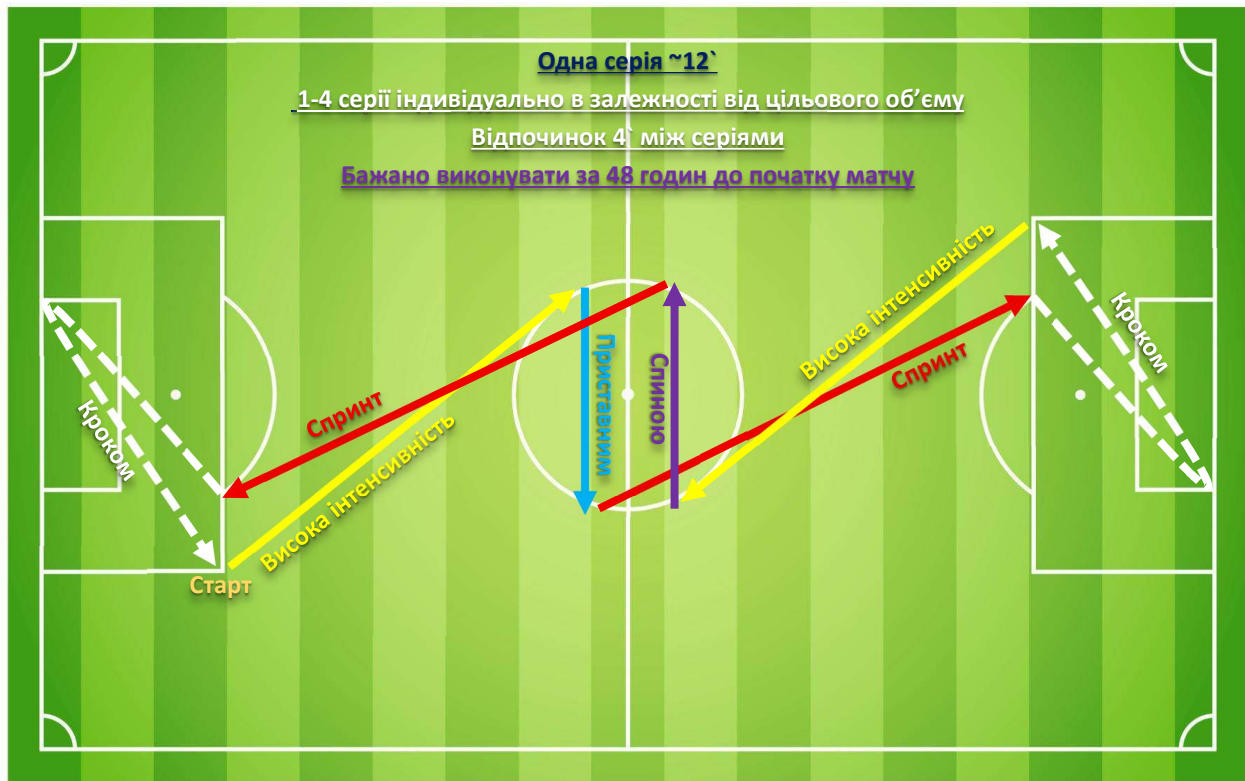
Тренування арбітрів 3

- Розминка – 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального)
- Динамічні розтяжки, мобілізаційні вправи
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMBlqp8c&t=486s>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70% max.)
- Тренування на футбольному полі:

Швидкість

- Біг 90%max швидкості 30м, ходьба назад на старт **x2**
- Біг 100%max швидкості 40м, ходьба назад на старт **x2**
- **Відпочинок 5'**

Тренування на футбольному полі:



- Заминка – 5' підтюпцем, статичні розтяжки 10'

Тренування арбітрів та асистентів арбітра 4

- Розминка: 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального)
- Динамічні розтяжки, мобілізаційні вправи
- Спеціальні бігові вправи (<https://youtube.com/shorts/A7NXi0nuioM?si=KaNXWWullbKetjla>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.)
-

Швидкість - спринти по прямій дистанції

- Старт 5м зі статичного положення – **х4** з відпочинком 30''
- Відпочинок 2'
- Спринт 15м зі статичного положення – **х4** з відпочинком 1'
- Відпочинок 4'
- 10м біг низької інтенсивності 50-60%max – 20м спринт 100%max – **х2** з відпочинком 1'
- Відпочинок 2'
- 10м спринт зі статичного положення 100%max – 20м біг низької інтенсивності 50-60%max – 20м спринт 100%max – **х2** з відпочинком 1:30'
- Відпочинок 4'
- 40м спринт зі статичного положення 100%max – **х2** з відпочинком 2'
- Заминка – 5' підтюпцем, статичні розтяжки 10'

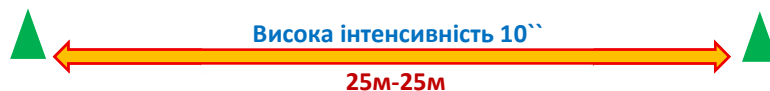
Тренувальна програма для асистентів арбітра 5

Розминка – 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального).

- Динамічні розтяжки, мобілізаційні вправи
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMbLqp8c&t=486s>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.)

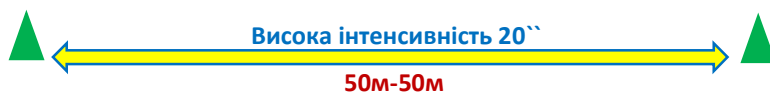
Тренування високої інтенсивності (бажано на футбольному полі):

- Човник 25м-25м високої інтенсивності 10''



- Відпочинок 20''

- Човник 50м-50м високої інтенсивності 20''



- Відпочинок 40''

- 10-12 кіл

- Відпочинок 4'

- **2 серія така сама**

- Заминка – 5' підтюпцем, статичні розтяжки 10'

Силові тренування, тренування м'язів кору та попередження травм 8

- Розминка: 5' біг підтюпцем на біговій доріжці
- Мобілізаційні вправи, динамічна розтяжки
- Силові тренування, тренування м'язів кору та попередження травм:

https://www.youtube.com/watch?v=zWj_anABsRc

- Заминка – 10' бігу на біговій доріжці або тренування , статичні розтяжки 10'