



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
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMBlqp8c&t=486s>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.)
- **Спринт 40м**
- Відпочинок 2'
- **Спринт 60м**
- Відпочинок 5'

Тренування на футбольному полі:



- Заминка – 5' підтюпцем, 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

- Біг підтюпцем 20''
- Кросовий біг 20''
- Біг високої інтенсивності 20''
- Кроком 20''
- **x8**
- **Відпочинок 4'**
- **2-3 серії**
- 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
- 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 100%тах швидкості 10м, ходьба назад на старт x2
- Відпочинок 2'
- Біг 100%тах швидкості 30м, ходьба на старт x2
- Відпочинок 5'

Високоінтенсивне тренування:



Заминка – 5' біг підтюпцем і ходьба, 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

- **Серія 1:** 3x10м, кроком на старт
- 30'' відпочинок між відрізками
- Відпочинок 3'
- **Серія 2:** 3x20м, кроком на старт
- 45'' відпочинок між відрізками
- Відпочинок 3'
- **Сет 3:** 3x30 м, кроком на старт
- 1' відпочинок між відрізками
- Відпочинок 6'
- **2 серія**
- 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.
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMbLqp8c&t=486s>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.).
- Вправа на футбольному полі:



- 4x10м човників приставним кроком, 2x20м човників прискорення, 1x40м спринт
- Відпочинок 1'
- 5 кіл
- 3 сети по 5 кіл, відпочинок між сетами – 3'
- Заминка – 5' біг підтюпцем і ходьба, статичні розтяжки 10'

Тренувальна програма для асистентів арбітра 6

- Розминка – 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального)
- Динамічні розтяжки
- 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 (бажано виконувати із прапорцем):



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

Тренувальна програма для арбітрів та асистентів арбітра 7

- Розминка – 5' біг підтюпцем з повільним нарощуванням швидкості до 70% ЧСС_{max} (~1км)
- Мобілізаційні вправи, динамічна розтяжка та спеціальні бігові вправи

<https://youtube.com/shorts/A7NXi0nuioM?si=VZBQ7s3uGOJWaqPn>

- Вправи на м'язи кора – 3 сету по 4':

https://www.youtube.com/watch?v=M1_kqAldOv8&t=30s

Інтервальне тренування:

- Прискорення 400м 1'15-1'20"

- Підтюпцем 200м

- Прискорення 200м 32"-36"

- Підтюпцем 200м

- 2 кола

- Відпочинок 4'

- 3-4 серії

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

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

- Розминка: 5' біг підтюпцем на біговій доріжці.

- Мобілізаційні вправи, динамічна розтяжки.

- Силове 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'