



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 20м – х2 із відпочинком 1'**
- Відпочинок 2'
- **Спринт 40м – х2 із відпочинком 1'**
- 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)
 - Динамічні розтяжки
 - **7' Plank challenge**
- <https://www.youtube.com/watch?v=Cl3o5FYbtOo>

Біг по полю або по доріжці:

- Прискорення **300м 1'** – відпочинок 1' – х4
 - Відпочинок 4'
 - Прискорення **300м 1'** – відпочинок 1' – х4
 - Відпочинок 4'
 - Прискорення **300м 1'** – відпочинок 1' – х4
- 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%max швидкості 15м, ходьба назад на старт – х3
- Відпочинок 2'
- Біг 100%max швидкості 30м
- Відпочинок 2'
- Біг 100%max швидкості 30м
- 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 з динамічного старту.

- Сет 1: 5х10м, динамічний старт - 10м ходьба.
- Сет 2: 4х15м, динамічний старт - 10м приставного кроку.
- Сет 3: 3х30 м, динамічний старт - 10м легкий біг вперед.
- Сет 4: 4х15м, динамічний старт - 10м приставним кроком (на кожен відрізок міняти сторону).
- Сет 5: 5х10м, динамічний старт - 10м біг спиною вперед.

Після кожного відрізка в спокійному темпі повертатись на стартову позицію. Відпочинок між 10м спринтів – 20'', між 15м – 30'', між 30м – 40''.

- Заминка – 5' підтюпцем, статичні розтяжки 10'.

Тренувальна програма для арбітрів та 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.)



- 1 серія:
- 5х100 м човники (50м – розворот – 50м) виконати за 20".
- Відновлювальна ходьба 20'' (20м-20м).
- Відпочинок 2'.
- Виконати ще 2 серії
- 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% ЧССmax (~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:

- Крос 100м 30'' – прискорення 200м 40'', кроком 50м 50'' – x15
- Загальний час бігу – 30'
- Заминка – 5' біг підтюпцем і ходьба, 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'