



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)
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, 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 профілактика травм. На матч потрібно виходити відпочилим та повністю відновленим фізично та 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., ігрова симуляція).



- 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 високої інтенсивності (ВІ) - 2' біг з 90% ЧССmax, 1' біг підтюпцем, 8 повторень.

Загалом для виконання цієї вправи ВІ потрібно 24'.

- 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:



- 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: 5x10м, динамічний старт - 10м ходьба.
- Сет 2: 4x15м, динамічний старт - 10м приставного кроку.
- Сет 3: 3x30 м, динамічний старт - 10м легкий біг вперед.
- Сет 4: 4x15м, динамічний старт - 10м приставним кроком (на кожен відрізок міняти сторону).
- Сет 5: 5x10м, 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 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.).
- Основна частина (бажано на футбольному полі):



- 1 сет (вправа на основі Йо-Йо):
- 10 x 100 м човники (50м – розворот через праве плече - 50м) виконати за 20".
- Відновлювальна ходьба 30" (40м).
- Загальний час вправи 8'20".
- Відпочинок 2'.
- 2 сет (вправа на основі Йо-Йо):
- 10 x 100 м човники (50м – розворот через ліве плече - 50м) виконати за 20".
- Відновлювальна ходьба 30" (40м).
- Загальний час вправи 8'20".
- Загалом ця вправа займає 20'40" (8'20" + 4' відновлення + 8'20")
- Загальна дистанція дорівнює 2800м, з яких 2000м на високій швидкості і 800м пішки.
- 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 спринти 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 сети по 4':
https://www.youtube.com/watch?v=M1_kqAldOv8&t=30s
- Біг високої інтенсивності – 1' біг з 90% ЧССmax, 30'' біг підтюпцем, 16 повторень
- Всього ця вправа займає (1'+30'')x16=24'.
- Заминка - 5' біг підтюпцем і ходьба, статичні розтяжки 10'.

Силові тренування, тренування м'язів кору та попередження травм

- 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'.