



## ТИЖНЕВА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРБІТРІВ ТА АСИСТЕНТІВ АРБІТРА

День	Тип тренування	Номер
Понеділок	● Відновлювальне тренування, кор	Тренування 1, стретчинг, йога
Вівторок	● Високоінтенсивне тренування	Тренування 2
Середа	● Розвиток сили та попередження травм	Тренування 3
Четвер	● Відпочинок	Ходьба, сауна, масаж
П'ятниця	● Швидкість або передматчеве тренування	Тренування 4
Субота	○ Імітація футбольного матчу або матч	Тренування 5
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. Бажано, щоб мінімум одне тренування на тижні було високо інтенсивним та одне силовим.

Один-два дні на тижні мають бути днями повного відпочинку від фізичних навантажень.

Кожен арбітр та асистент арбітра може підлаштовувати дні тренувань під власні цілі та в залежності від життєвого графіку.

**Комітет арбітрів УАФ бажає успіху всім офіційним особам матчу!**

## Тренування 1

- Біг 5` в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70%max)
  - Мобілізаційні вправи, динамічна розтяжка (<https://www.youtube.com/watch?v=3kO7U5iXiaQ>)
- Біг на полі, ґрунтовому покритті або в на легкоатлетичній доріжці в манежі



Вправи на кор і прес – 2 серії по 20`` з відпочинком 20`` і 2` між серіями



Планка на ліктях



Планка на прямих руках



Бокова планка на лікті



Бокова планка на прямій руці



Зворотна планка на ліктях



Зворотна планка на прямих руках



Сідничний місток в статиці



Сідничний місток з піднятою ногою

- Заминка – 5` підтюпцем, статичні розтяжки 10` (<https://www.youtube.com/watch?v=FbmLx-PahO4>)

## Тренування 2

- Розминка: 5` в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70%max)
- Динамічні розтяжки, мобілізаційні вправи (<https://www.youtube.com/watch?v=3kO7U5iXiaQ>)
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMBlq8c&t=486s>)
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (70-80%max.)
- **Спринт 40м**
- Відпочинок 2`
- **Спринт 60м**
- Відпочинок 4`

### Тренування на футбольному полі (альтернатива – легкоатлетичний манеж)



- Заминка – 5` біг підтюпцем, статичні розтяжки 10` (<https://www.youtube.com/watch?v=Fbmlx-PahO4>)

### Тренування 3

- Розминка – 5` біг в легкому темпі на біговій доріжці або велотренажер, 2 пульсова зона ~60HRmax
- Мобілізаційні вправи, динамічна розтяжка (<https://www.youtube.com/watch?v=1e528F0pYPg>)
- Вправи на BOSU – 1 серія (<https://uaf.ua/referee-committee/library/docs/4>)

**Силова підготовка – 2-3 підходи на кожну вправу з відпочинком ~1` між ними та 2-3` між вправами**



**Заходження на платформу  
по 8-12 разів на ногу**



**Підйоми на носки  
по 10-12 разів на ногу**



**Румунська тяга  
по 10-12 разів на ногу**



**Присід і жим вгору  
8-10 разів**



**Підтягування  
або тяга блоку 6-12 разів**



**Жим по чергово однією рукою  
по 8-10 разів**



**Імітація бігу руками  
з вагою 15-20 секунд**



**Махи  
по 10-12 разів**



**Скручування з вагою  
10-15 повторень**



**Підйоми ніг  
12-20 повторень**



**Підйоми ніг по чергово  
25-30 секунд**



**Вправа «вакуум»  
15-20 секунд**

- Заминка – 5` біг підтюпцем або велотренажер, статичні розтяжки 10`

#### Тренування 4

- Розминка: 5` в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального)
- Динамічні розтяжки, мобілізаційні вправи (<https://www.youtube.com/watch?v=3kO7U5iXiaQ>)
- Спеціальні бігові вправи (<https://youtube.com/shorts/A7NXi0nuioM?si=KaNXWWullbKetjla>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (70-80%max.)

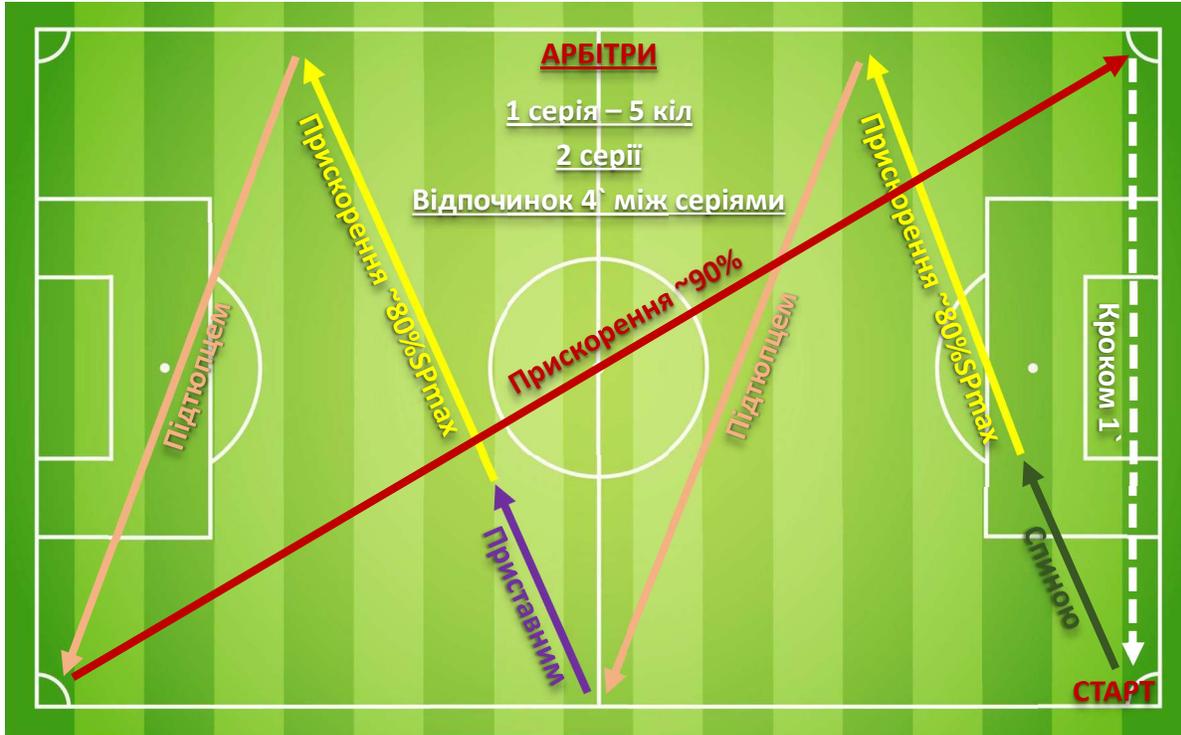


- Заминка – 5` біг підтюпцем, статичні розтяжки 10` (<https://www.youtube.com/watch?v=Fbmlx-PahO4>)

## Тренування 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 (70-80%max.)

### Тренування на футбольному полі



### Тренування на футбольному полі (бажано виконувати із прапорцем)



- Заминка – 5` біг підтюпцем, статичні розтяжки 10` (<https://www.youtube.com/watch?v=FbmLx-PahO4>)