



## 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 – 1 серія з відпочинком 30''-1' між вправами



Планка на ліктях 1'



Планка на прямих руках 1'



Планка з переходом на лікті 45''



Підйоми колін 45''



Бокова планка по 30''



Бокова планка з підйомами коліна по 30''



Зворотна планка з підйомами ніг 30''



Прямі скручування до відказу



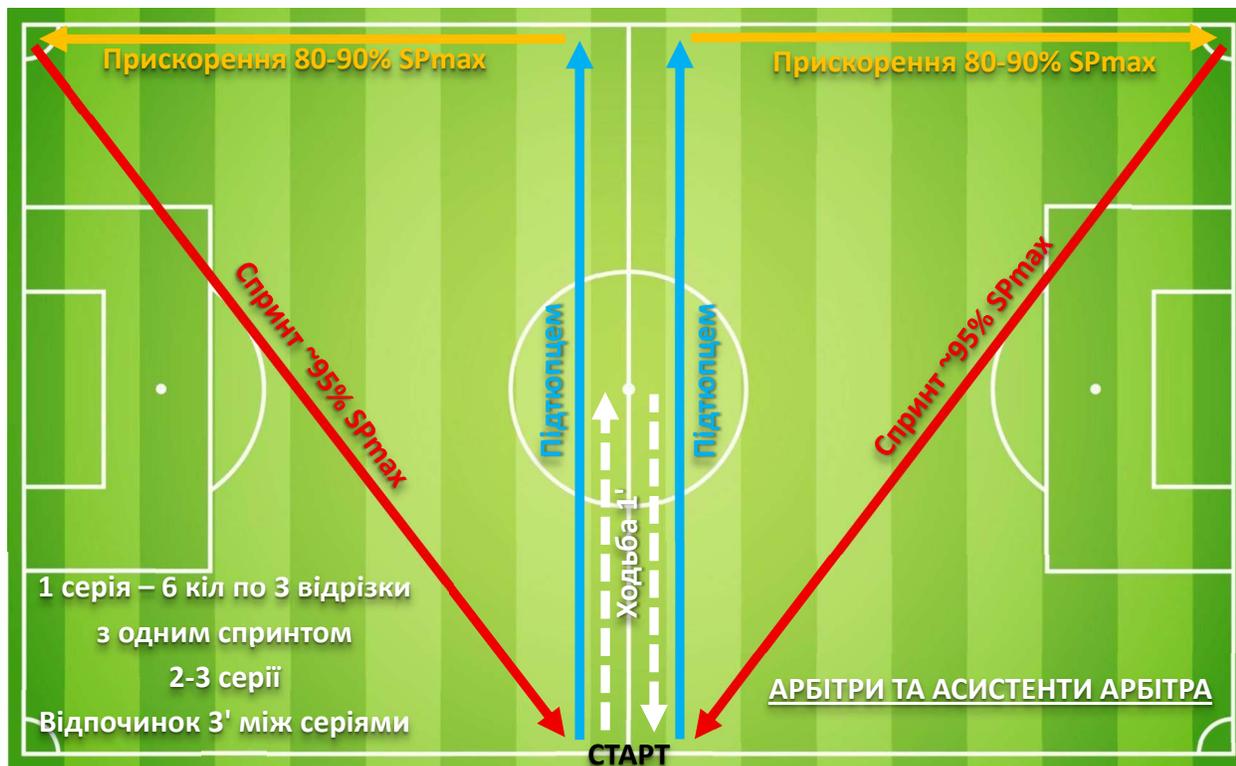
Підйоми ніг до відказу

- 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 20м**
- Відпочинок 2'
- **Спринт 40м**
- Відпочинок 4'

### Тренування на футбольному полі



- 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>)

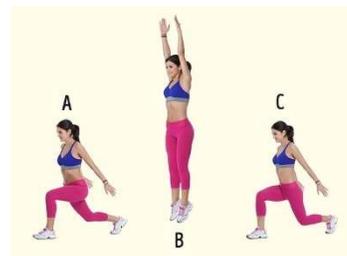
**Силова підготовка – 2-3 підходи на кожну вправу з відпочинком ~1` між ними та ~2` між вправами**



**Стрибки вгору**  
10-12 разів на



**Стрибки в сторони**  
по 10-12 разів на сторону



**Розніжка**  
16-20 стрибків



**Стрибки-джеки**  
15-20 стрибків



**Стрибки на носках**  
20-25 разів



**Вистрибування вгору**  
по 10-12 разів



**Берпі**  
10-12 повторень



**Біг в упорі на місці**  
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.)

### Тренування на футбольному полі

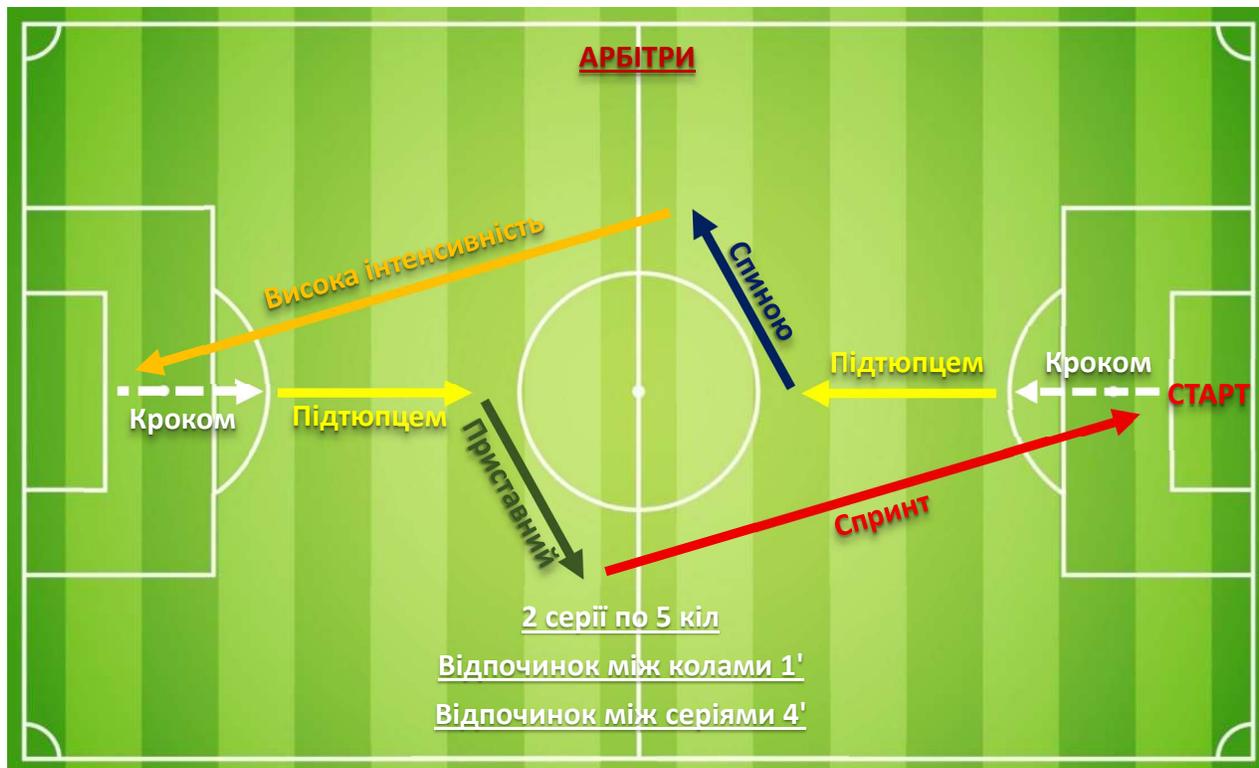


- Заминка – 5' біг підтюпцем, статичні розтяжки 10' (<https://www.youtube.com/watch?v=Fbmlx-PahO4>)

## 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=xiYTMbLq8c&t=486s>)
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (70-80%max.)

Тренування на футбольному полі



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