



ТИЖНЕВА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРБІТРІВ ТА АСИСТЕНТІВ АРБІТРА

День	Тип тренування	Номер
Понеділок	● Відновлювальне тренування, кор	Тренування 1, стретчинг, йога
Вівторок	● Високоінтенсивне тренування MD-4	Тренування 2
Середа	● Розвиток сили та попередження травм	Тренування 3
Четвер	● Тренування спритності та швидкості MD-2	Ходьба, сауна, масаж
П'ятниця	● Відпочинок 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



Підйоми колін в планці
в планці на прямих руках



Планка з підкручуванням
тазу



Почергово підйоми ніг
в планці



Бокова планка
з підйомом коліна



Зворотна планка
на ліктях з підйомами ніг



Сідничний місток
на одній нозі



Скручування



Підйоми ніг і тазу

- Заминка – 5' біг підтюпцем, ходьба або велотренажер – темп низький, статичні розтяжки 10'

Тренування 2 MD-4

- 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 2x30м з відпочинком 1:30'
- Відпочинок 4'

Тренування на футбольному полі



- Заминка – 5' 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>)

Силове тренування

2-3 підходи разом із розминочними по 6-10 повторень, відпочинок 1-2' між ними
Відпочинок 2-3' між вправами



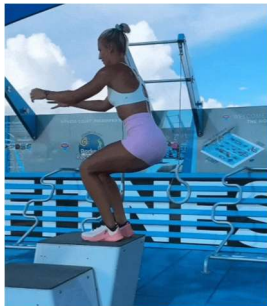
Поштовх і присід



Тяга до підборіддя



Румунська тяга



Застрибування на платформу



Вистрибування на одній нозі



Зістрибування з платформи



Біг в упорі 15"-20"



Стибки в сторони



Присід і жим вгору



Підйоми на носки



Вибухові віджимання



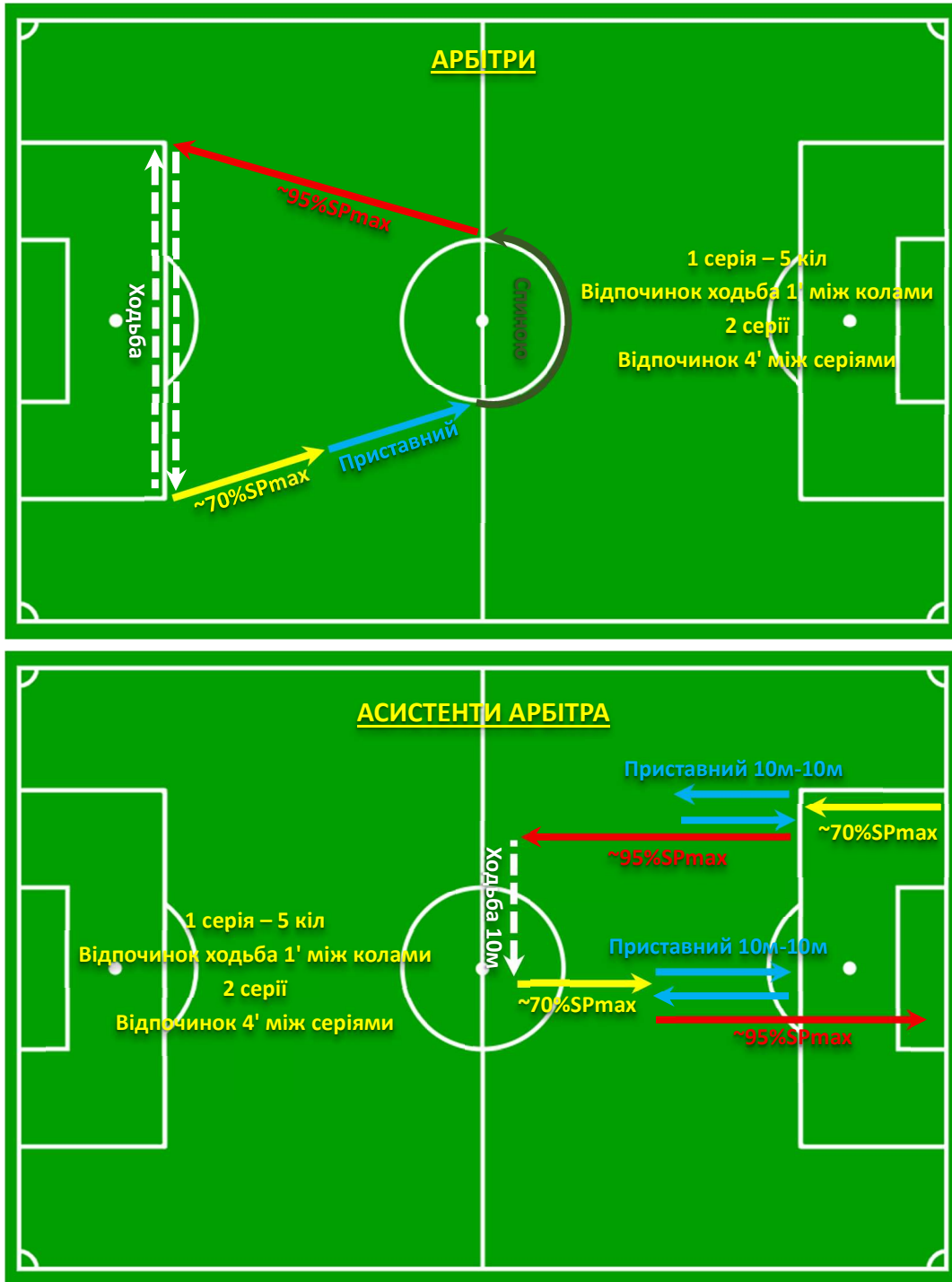
Тяга до поясу

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

Тренування 4 MD-2

- 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.)

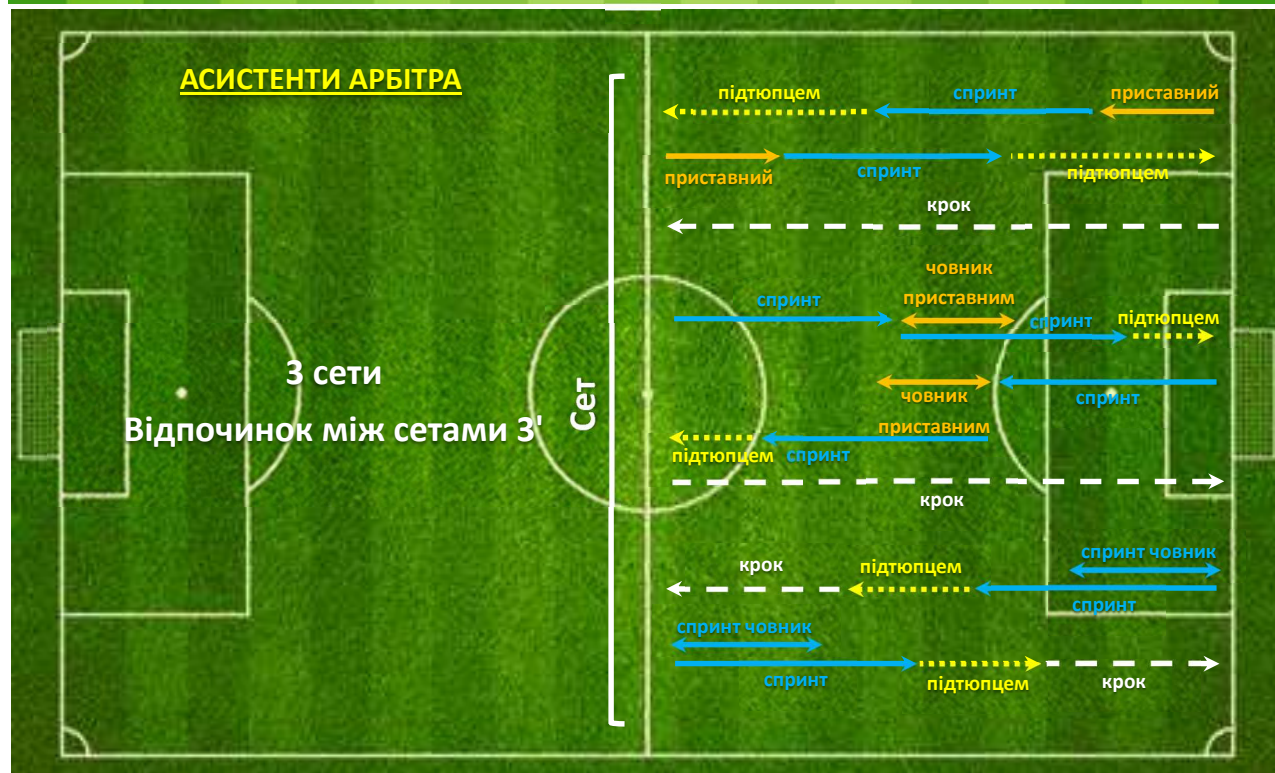
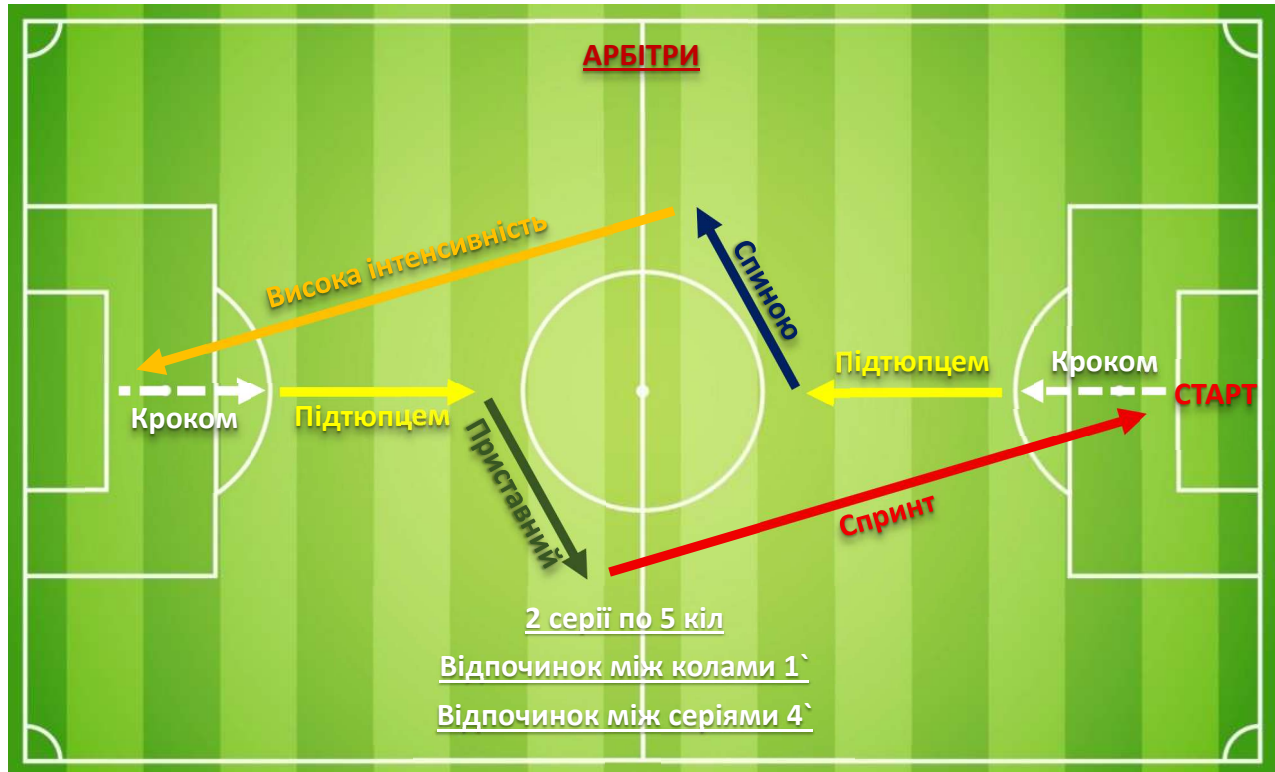
Тренування на футбольному полі



- Заминка – 5' 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.)
- Відпочинок 4'



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