



ТИЖНЕВА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРБІТРІВ ТА АСИСТЕНТІВ АРБІТРА

День	Тип тренування	Номер
Понеділок	● Відновлення, баланс, кор	Тренування 1, стретчинг, йога
Вівторок	● Інтервальний біг	Тренування 2
Середа	● Розвиток сили та швидкості ніг	Тренування 3
Четвер	● Відпочинок	Ходьба, сауна, масаж
П'ятниця	● Тренування швидкості	Тренування 4
Субота	○ Високоінтенсивне тренування	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

- Крос 25-30', темп середній 2-3 пульсові зони 60-70HRmax
- Мобілізаційні вправи, динамічна розтяжка (<https://www.youtube.com/watch?v=3kO7U5iXiaQ>)
- Вправи на BOSU 1 серія (<https://uaf.ua/referee-committee/library/docs/4>)

Вправи для м'язів кору та пресу – 2-3 серії з відпочинком 30 сек. між вправами та 2 хв. між серіями



**Планка на ліктях
20 секунд**



**Планка на прямих руках
з переходом на лікті і назад по 10-12 разів**



**Бокова планка на лікті
20 секунд**



**Бокова планка з підйомами
коліна до ліктя по 10-12 разів**



**Планка «Альпініст»
з підйомом коліна по 15 разів**



**Підйоми прямих ніг в планці
по 15 разів на кожен ногу**



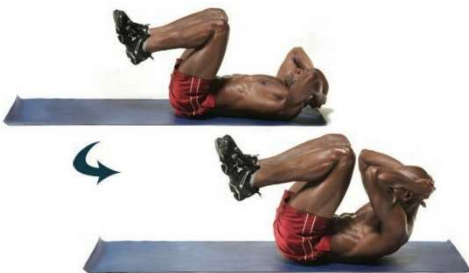
**Зворотна планка на ліктях
20 секунд**



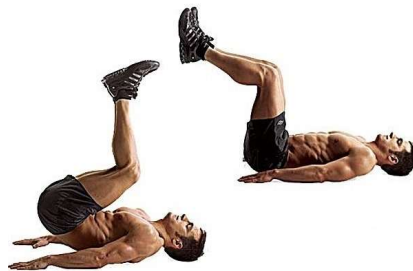
**Сідничний місток
20 разів**



**Сідничний місток на одній нозі
по 10-12 разів**



**Прямі скручування
15-20 разів**



**Зворотні скручування з підйомом тазу
15-20 разів**



**Скручування «Велосипед»
по 15-20 разів на кожен ногу**

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

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=sfF4f-QGRn8>)
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMBlqp8c&t=486s>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.)
- 2 спринти по 20м із відпочинком 30''
- Відпочинок 2'
- 2 спринти по 40м із відпочинком 1'

Тренування на футбольному полі (альтернативний варіант – біг в залі з подібним метражем)



- 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=3kO7U5iXiaQ>)

Силове тренування

2 серії із відпочинком ~1' між вправами та ~5' між серіями



Присід сумо з високою протяжкою гирі
10-12 разів



Румунська тяга на одній нозі
по 10-12 на кожную ногу



Махи з гирею
10-12 разів



Підйоми на носки
по 10-15 разів



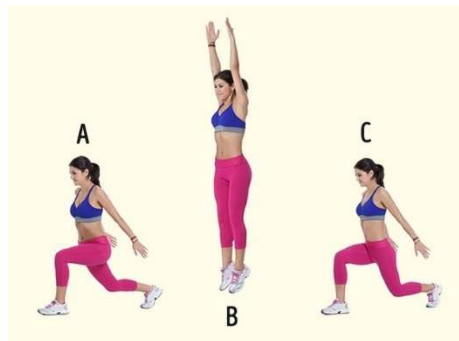
Вправа «Джампінг Джек»
20 секунд



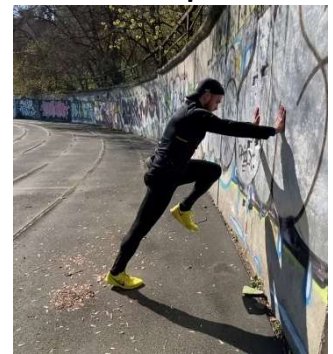
Присід з вистрибуванням вгору
10-12 разів



Стрибки на носках вгору
20 секунд



Вправа «Розніжка» і випад
по 8-10 разів на кожную ногу



Біг в упорі стоячи
20 секунд



Тяга гантелі до поясу однією рукою
10-12 разів



Віджимання (альтернатива – з колін)
10-12 разів



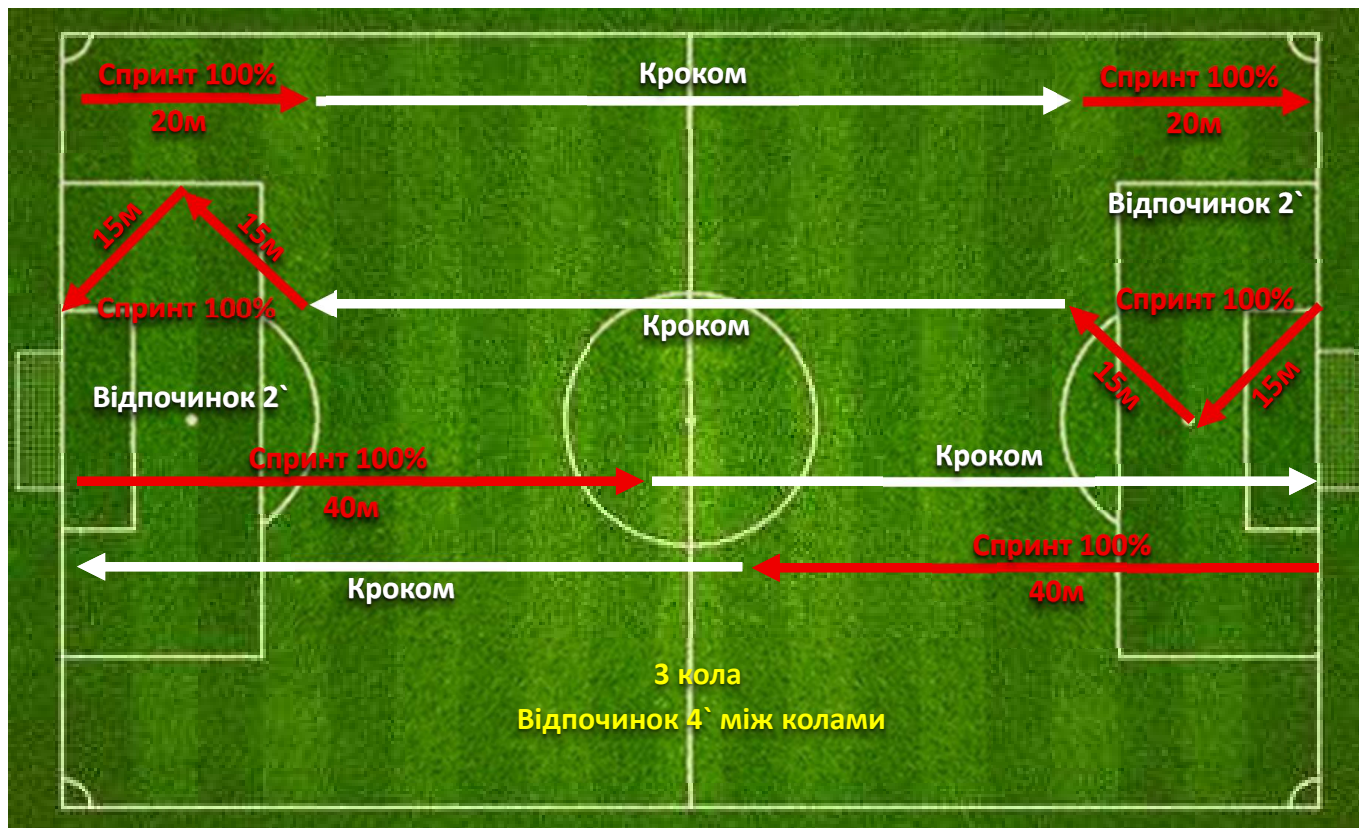
Біг на місці з гантелями
20 секунд

- 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
- Спеціальні бігові вправи (<https://youtube.com/shorts/A7NXi0nuioM?si=KaNXWWullbKetjla>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.)
-

Тренування на футбольному полі або на біговій доріжці в залі



- Заминка – 5' підтюпцем, статичні розтяжки 10'

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 (60-70% max.)

Високоінтенсивне тренування для арбітрів:



Високоінтенсивне тренування для асистентів арбітра:



- Заминка – 5' підтюпцем, статичні розтяжки 10'