



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, під 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 вправи для профілактики травм (8). На матч потрібно виходити відпочилим та повністю відновленим, як фізично, так і ментально і викладатись на 100% у кожній грі.

Комітет арбітрів УАФ бажає успіху всім офіційним особам матчу!

- 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.)

Тренування на футбольному полі:



- Час бігової роботи 27'45''-30'
- 3 сету по 5 кіл по полю
- Відпочинок між колами від 2'30'' до 3''
- Заминка – 5' підтюцем, статичні розтяжки 10'

Тренування арбітрів 2

- 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального)
 - Динамічні розтяжки
 - 7` Plank challenge
- <https://www.youtube.com/watch?v=Cl3o5FYbtOo>

Біг по полю або по доріжці:

Сет 1

- Біг підтюцем 150м~1' – крос 300м 1'30''-1:40'' – прискорення 200м 32''-36''
- 5 кіл
- Відпочинок 4'

Сет 2

- Біг підтюцем 150м~1' – крос 300м 1'30''-1:40'' – прискорення 150м 24''-27''
- 5 кіл
- Відпочинок 4'

Сет 3

- Біг підтюцем 150м~1' – крос 300м 1'30''-1:40'' – прискорення 100м 16''-18''
- 5 кіл
- Заминка – 5' біг підтюцем 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:

Швидкість

- Біг 90%max швидкості 20м, ходьба назад на старт
- Біг 90%max швидкості 40м, ходьба назад на старт
- **Відпочинок 3'**
- Біг 100%max швидкості 20м, ходьба назад на старт
- Біг 100%max швидкості 40м
- **Відпочинок 5'**

Високоінтенсивне тренування:



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

- 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

- **Сет 1:** 2х20м, динамічний старт - 10м приставний крок, змінюємо сторону після відрізу, 2х20м старт з розвороту зі статичної стоячи «обличчям до поля», змінюємо сторону після відрізу
- 1' відпочинок між відрізками
- Відпочинок 4'
- **Сет 2:** 2х30м, динамічний старт - 10м легкий біг вперед, 2х30м старт зі статичної з розворотом на 180°
- 1'30" відпочинок між відрізками
- Відпочинок 4'
- **Сет 3:** 2х40 м, динамічний старт - 10м біг спиною вперед, 2х40м старт зі статичної
- 2' відпочинок між відрізками
- Відпочинок 4'

- 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.).
- Вправа на основі тесту Арієт (бажано на футбольному полі):



1 сет

- 2 x 12.5 м човник – приставним кроком 10"
- 2 x 20 м човник – біг високої інтенсивності 10"
- 5 кіл, відпочинок між колами 20"

2 сет

- 2 x 12.5 м човник – приставним кроком 10"
- 2 x 20 м човник – біг високої інтенсивності 10"
- 5 кіл, відпочинок між колами 15"

3 сет

- 2 x 12.5 м човник – приставним кроком 10"
- 2 x 20 м човник – біг високої інтенсивності 10"
- 5 кіл, відпочинок між колами 10"

4 сет

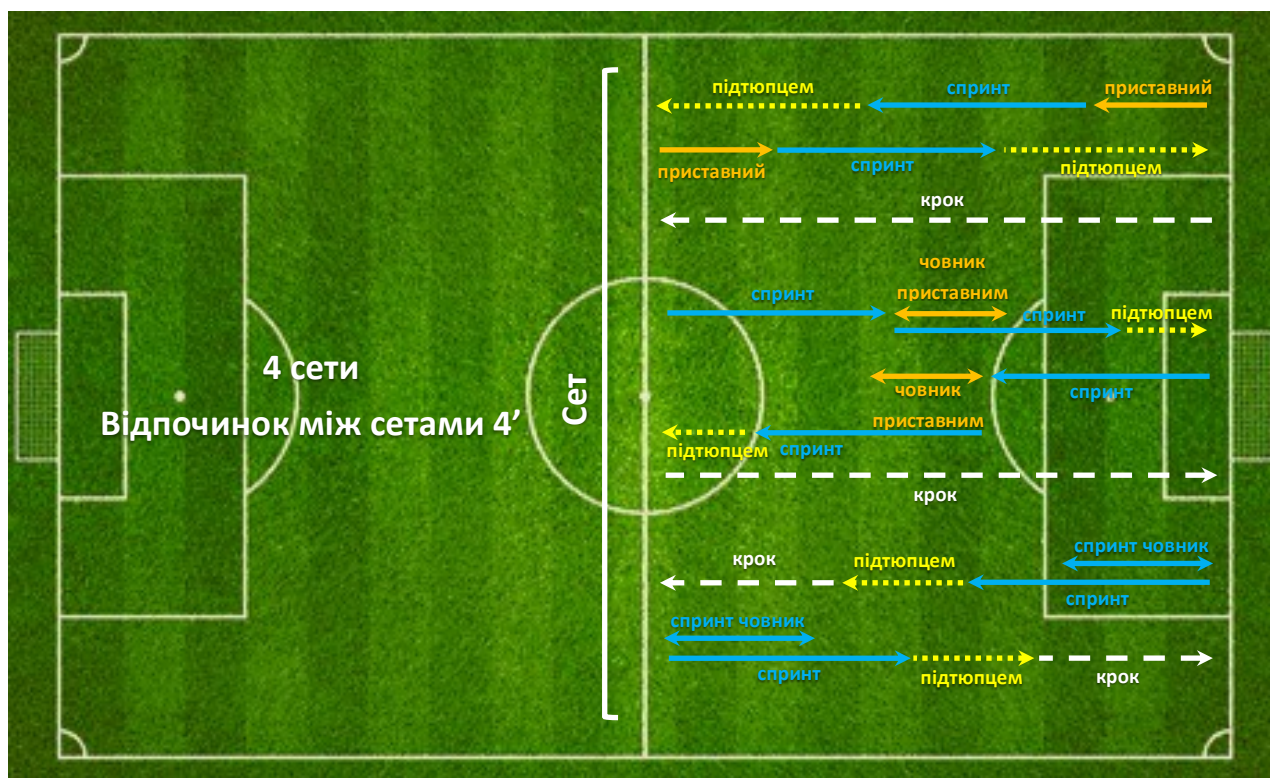
- 2 x 12.5 м човник – приставним кроком 10"
- 2 x 20 м човник – біг високої інтенсивності 10"
- 5 кіл, відпочинок між колами 5"
- Відпочинок між сетами 3'

- 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 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% ЧСС_{max} (~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

Інтервальне тренування:

- Біг підтюпцем 30'', крос 30'', біг високої інтенсивності 90% ЧСС_{max} 30'', кроком 30'' – 15 повторень
- загальний час 30'
- Заминка - 5' біг підтюпцем і ходьба, статичні розтяжки 10'

Силове тренування, тренування м'язів кору та попередження травм 8

- Розминка: 5' біг підтюпцем на біговій доріжці.
- Мобілізаційні вправи, динамічна розтяжки.
- Силове 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'.