



## ТИЖНЕВА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРБІТРІВ ТА АСИСТЕНТІВ АРБІТРА

| День      | Тип тренування                        | Номер                         |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Понеділок | ● Відновлення, баланс, 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  | ● Тренування швидкості                | Тренування 4                  |
| Субота    | ○ Імітація футбольного матчу          | 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>)
- Підтюпцем 150м легко – крос 300м 70%max – прискорення 200м 90%max ~22-25`

### Вправи на кор – 2 серії з відпочинком 20`` між вправами та 2` між серіями



Планка на прямих руках  
20 секунд



Планка на ліктях  
20 секунд



«Альпініст»  
20 секунд



Бокова планка на лікті  
по 20 секунд на кожну сторону



Бокова планка на прямій руці  
по 20 секунд на кожну сторону



Бокова планка з підйомами  
коліна до ліктя по 20 секунд



Зворотна планка на прямих руках  
20 секунд



Підйоми ніг в зворотній планці  
на ліктях 20 секунд



Підйоми тазу лежачи однією  
ногою вгору по 20 секунд



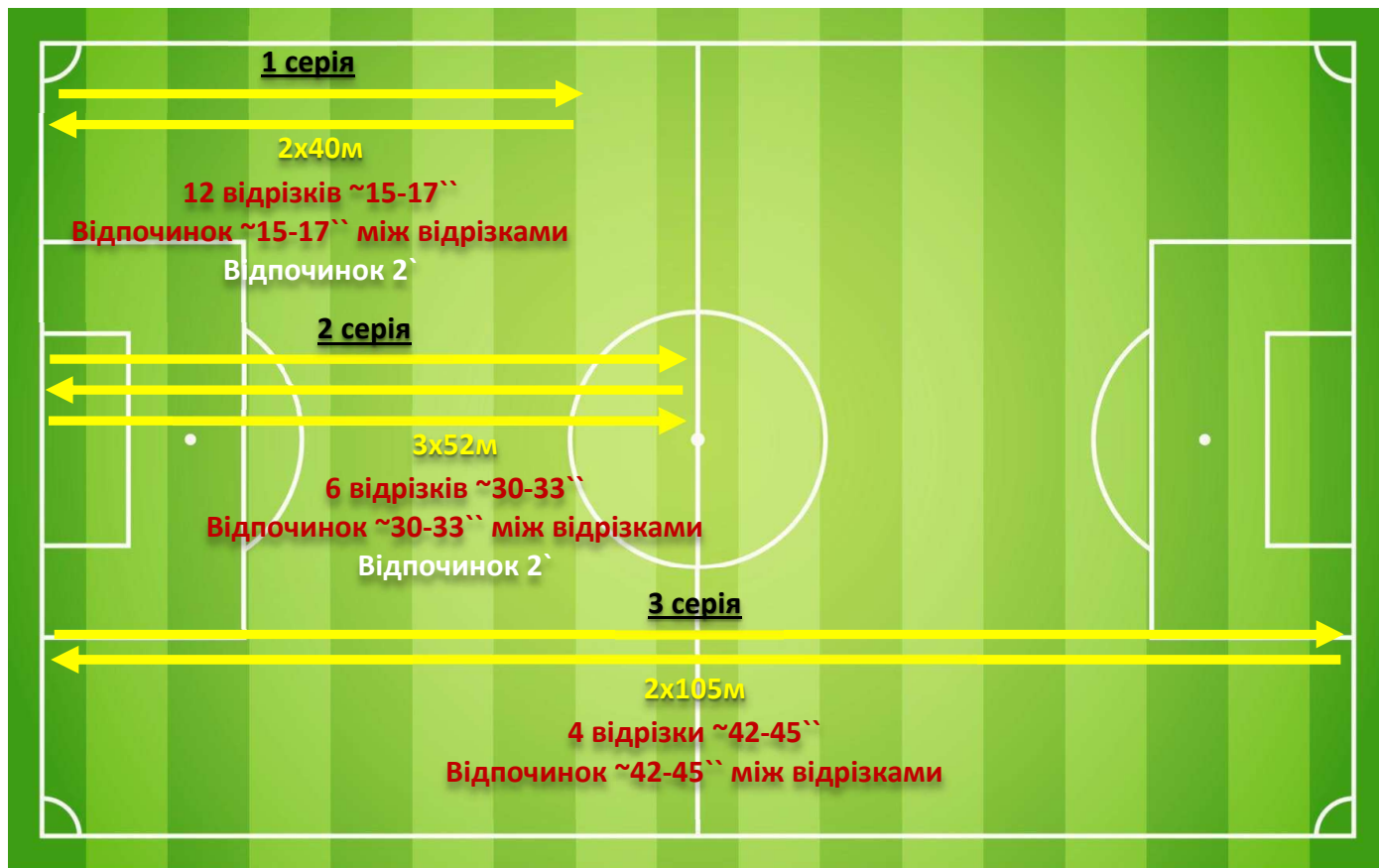
Складка на прес  
20 секунд

- 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=3kO7U5iXiaQ>)
- Спеціальні бігові вправи (приклад - <https://www.youtube.com/watch?v=xiYTMbLqp8c&t=486s>)
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (70-80%max.)
- **1 спринт 40м**
- Відпочинок 2`
- **1 спринт 60м**
- Відпочинок 4`

### Тренування на футбольному полі або альтернативне в легкоатлетичному манежі:



- 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>)

#### Силове тренування

#### 1 серія із відпочинком ~20-30` між вправами



Підйоми коліна  
до грудей по 10-12 разів



Відведення ноги назад  
10-12 разів на кожную ногу



Бокові кроки  
по 10-12 кроків



Кроки вперед-назад  
по 10-12 кроків



Вправа «мушля»  
по 10-12 разів на кожную ногу



Закидування ноги назад  
по 10-12 разів



Підйоми коліна  
по 10-12 разів



Махи в ногу в бік  
по 10-12 разів

#### 3 підходи із відпочинком 1-3` між ними, перші два – розминочні



Присід із вагою 60-80%  
від власної 8-10 разів



Румунська тяга із вагою 60-80%  
від власної 8-10 разів



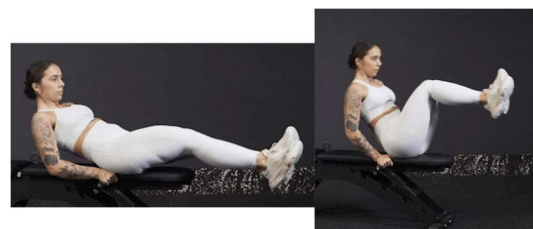
Підйоми на носки  
з додатковою вагою 10-15 разів



Випади з вагою  
близько 20 кроків



Скручування корпусу з піднятими  
ногами 15-20 разів **x3**



Підйоми колін до грудей  
15-20 разів **x3**

- 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 (альтернатива – легкоатлетичний манеж)

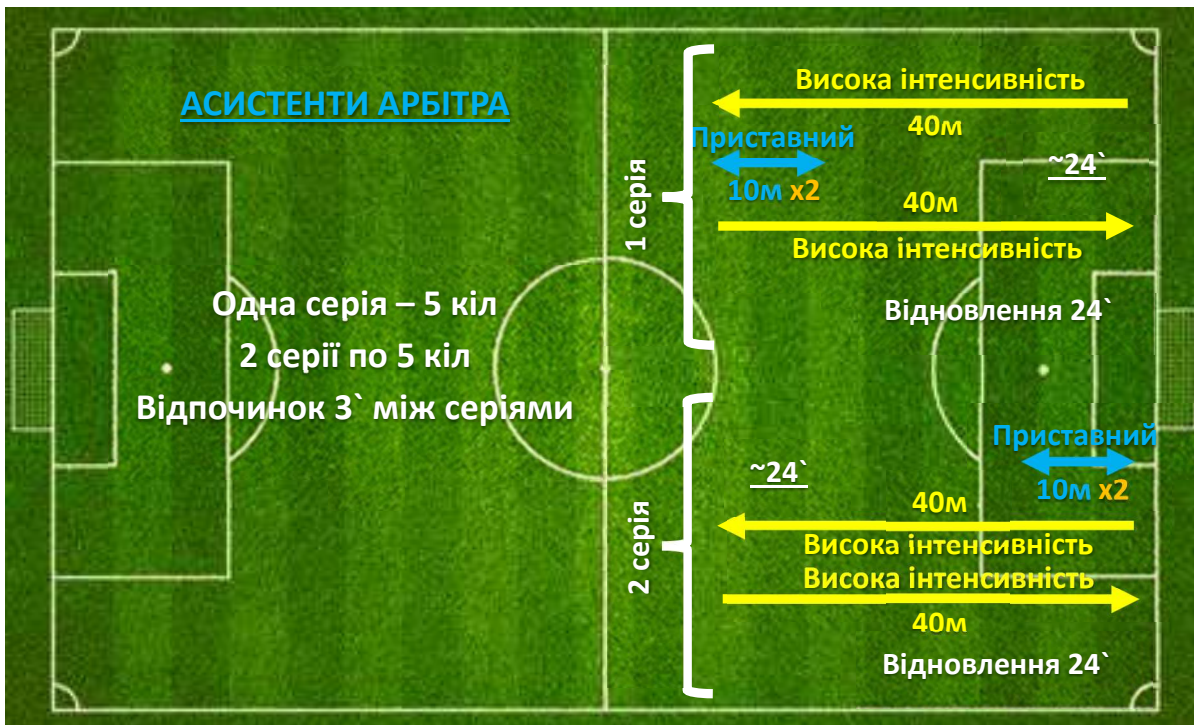


- Заминка – 5` біг підтюпцем, статичні розтяжки 10` (<https://www.youtube.com/watch?v=FbmLx-PahO4>)

## 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 або альтернативне в легкоатлетичному манежі:



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