



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, 3, 6)
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!

Тренування арбітрів 1

- 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.)
- **Спринт 20м**
- Відпочинок 1'
- **Спринт 30м**
- Відпочинок 1'
- **Спринт 40м**
- Відпочинок 5'

Тренування на футбольному полі:



- Заминка – 5' підтюцем, статичні розтяжки 10'

Тренування арбітрів 2

- 5' в легкому темпі (~1км, 2 пульсова зона, пульс 60-70% від максимального)
- Розминка – 20' біг підтюпцем, мобілізація і динамічна розтяжка
- Функціональні вправи - 3 підходи по 4' (1' відпочинок між підходами)

https://www.youtube.com/watch?v=M1_kqAldOv8

Тренування на біговій доріжці або футбольному полі:

- **Прискорення 50м 80%тах**
- Підтюпцем 50м
- **Прискорення 100м 80%тах**
- Підтюпцем 100м
- **Прискорення 200м 80%тах**
- Підтюпцем 200м
- **Прискорення 250м 80%тах**
- Підтюпцем 250м
- **Прискорення 300м 80%тах**
- Підтюпцем 300м

- **Прискорення 300м 80%тах**
- Підтюпцем 300м
- **Прискорення 250м 80%тах**
- Підтюпцем 250м
- **Прискорення 200м 80%тах**
- Підтюпцем 200м
- **Прискорення 100м 80%тах**
- Підтюпцем 100м
- **Прискорення 50м 80%тах**
- Підтюпцем 50м

- **Відпочинок 4'**

- **Ще одна така сама серія**

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

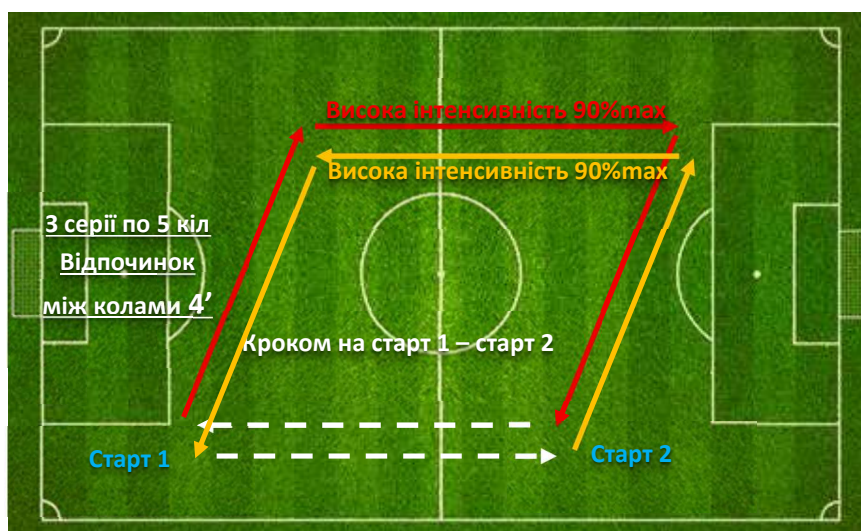
Тренування арбітрів 3

- 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 100%max швидкості 10м, ходьба назад на старт **x2**
- Біг 100%max швидкості 30м, ходьба назад на старт **x2**
- **Відпочинок 5'**

Тренування на футбольному полі:



- Заминка – 5' підтюпцем, статичні розтяжки 10'

Тренування арбітрів та асистентів арбітра 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/A7NXiOnuioM?si=KaNXWWullbKetjla>).
- 4-5 легких прискорень по 40-50м (60-70%max.)
-

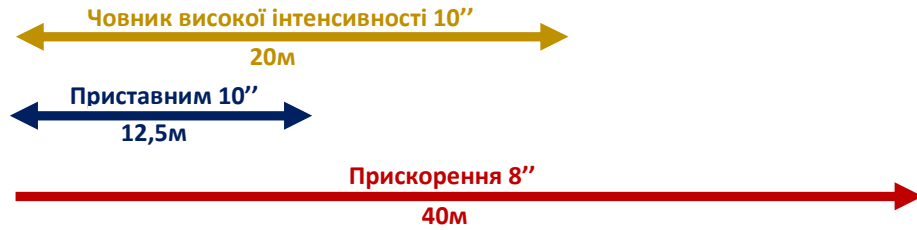
Швидкість - спринти по прямій дистанції

- Спринт 10м x3 з відпочинком 1'
- Спринт 20м x3 з відпочинком 1'30''
- Спринт 40м x3 з відпочинком 2'
- **Відпочинок 6'**
- **2 серії**
- 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 футбольному полі:



- 3 кола з відпочинком 10'' між ними
- 6-8 серій по 3 кола з відпочинком 1' між ними
- 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>).
- Заминка – 5' біг підтюпцем і ходьба, статичні розтяжки 10'
- 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

Тренування на біговій доріжці або на ґрунтовому покритті:

- Крос 60-70%_{max} 30', кожні 4'30'' прискорення 30''
- Заминка – 5' біг підтюпцем і ходьба, статичні розтяжки 10'

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

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