

## Програма тренувань для арбітрів та асистентів арбітра УПЛ 5/09/2022 – 2/10/2022

### Тренування складається з:

- 1) Підготовча частина (розминка)  
7' - біг низької інтенсивності (ЧСС  $\approx$  70%);  
12' - динамічні вправи;  
3' - статичні вправи.
- 2) Основна частина  
Тренувальне завдання
- 3) Заключна частина (заминка)  
6' - біг низької інтенсивності;  
12' - статичні вправи для розвитку гнучкості.



## **ПОНЕДІЛОК 5/09/2022**

Силкові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

Біг HI 40'

Загальна тривалість: 90'

## **ВІВТОРОК 6/09/2022**

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

## **СЕРЕДА 7/09/2022**

**Арбітр:**

*Швидкість:*

Серія 1:

80м

Відновлення – 1'

60м

Відновлення – 50''

40м

Відновлення – 40''

20м

Відновлення – 3'

Серія 2:

4x20м

Відновлення – 1'20''

3x20м

Відновлення – 1'

2x20м

Відновлення – 50''

20м

Відновлення – 3'

Серія 3:

20м

Відновлення – 20''

40м

Відновлення – 40''

60м

Відновлення – 50''

80м

Загальна тривалість: 58'

## **Асистент арбітра:**

*Швидкість:*

Серія 1:

60м

Відновлення – 60''

60м

Відновлення – 60''

30м

Відновлення – 30''

30м

Відновлення – 30''

15м

Відновлення – 3'

Серія 2:

4x20м

Відновлення – 1'20''

3x20м

Відновлення – 1'

2x20м

Відновлення – 50''

20м

Відновлення – 3'

Серія 3:

15м

Відновлення – 20''

30м

Відновлення – 30''

30м

Відновлення – 30''

60м

Відновлення – 60''

60м

Загальна тривалість: 57'

## **ЧЕТВЕР 8/09/2022**

Відновлення

## **П'ЯТНИЦЯ 9/09/2022**

**Спринт:**

**Арбітри:**

Серія 1:

Фішки стоять так, як показано на схемі нижче, відстань між фішками - 5м.

Виконуємо спринт (ривок) до кожної фішки 2 рази, коли міняємо напрямок на кольорові фішки, виконуємо один раз на червону фішку, один раз на жовту. Старт динамічний, 5 метрів: крок, біг спиною вперед, приставний крок... Пауза між спринтами 30" на темних фішках, 45" якщо спринт виконуємо до кольорових фішок. В одній серії 10 спринтів!

0

0

0

0

0

0

0

**Старт**

Відновлення – 3'

Серія 2

Загальна тривалість: 60'.

## **Асистент арбітра:**

CODA

Відновлення між повтореннями – 60"

X2

Відновлення – 2'

## Спринт:

Старт динамічний 5м: крок, біг HI, приставний крок...

Серія1:

Спринт 30м

Відновлення - 30"

X4

Відновлення — 3'

Серія 2:

Спринт 2x15м

Човником, максимальна швидкість

Відновлення - 30"

X4

Відновлення — 3'

Серія 3:

Спринт 3x10м

Човником, максимальна швидкість

Відновлення - 45"

X4

Загальна тривалість: 55'

## **СУБОТА 10/09/2022**

Матч ПЛ/ПФЛ

Або матч регіонального рівня

## **НЕДІЛЯ 11/09/2022**

Відновлення

## **ПОНЕДІЛОК 12/09/2022**

Силкові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Планка (індивідуально, не менше 5 вправ (статичні, динамічні варіації, верхня, нижня, бокова частини))
3. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

(AA додатково виконують CODA x4, відновлення між повтореннями – 1')

Біг HI 20'

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

Загальна тривалість: 120'

## **ВІВТОРОК 13/09/2022**

Відновлення

## **СЕРЕДА 14/09/2022**

Тест S-D-S (2 серії)

(CODA x2; ARIET 14,5-3 для AA)

Загальна тривалість: 54'

## **ЧЕТВЕР 15/09/2022**

Відновлення

## **П'ЯТНИЦЯ 16/09/2022**

Спринт (динамічний старт 2-3м):

60м

Відновлення – 2'

40м (30м для AA)

Відновлення – 1' 30"

40м (30м для AA)

Відновлення – 1' 30"

20м (10м для AA) після пробігання між трьома конусами      старт Δ Δ Δ

20м (10м)      Δ фініш

# Слава Україні!

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після пробігання між трьома конусами старт  $\Delta$   $\Delta$   $\Delta$

20м (10м)  $\Delta$  фініш

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після приставного кроку правою стороною

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після приставного кроку лівою стороною

Відновлення – 4'

10м х3 (у вигляді човникового бігу)

Відновлення – 1' 30"

10м х3 (у вигляді човникового бігу)

Відновлення – 1' 30"

10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 45° вліво

Відновлення – 1'

10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 45° вправо

Загальна тривалість: 58'

## **СУБОТА 17/09/2022**

Матч ПФЛ

Або матч регіонального рівня

## **НЕДІЛЯ 18/09/2022**

Відновлення

## **ПОНЕДІЛОК 19/09/2022**

Біг HI 20'

Інтервальний біг

20"-20"

10'

Загальна тривалість: 70'

## **ВІВТОРОК 20/09/2022**

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

## **СЕРЕДА 21/09/2022**

**Арбітр:**

*Спринт:*

40м

Відновлення - 60"

40м

Відновлення - 60"

Відновлення – 2'

ВІ:

Серія 1:

Від фішки 1 до фішки 2 виконуємо біг ВІ (3"), від фішки 2 до фішки 3, далі до фішки 4 виконуємо біг приставним кроком (9"), від фішки 4 до фішки 5 — біг спиною назад (5"), від фішки 5 до фішки 3, далі до фішки 1 виконуємо біг приставним кроком (9")...  
2'

○2            20м ↔            4 ○

↕ 15м            ○ 3            ↕ 15м

○ 1            20м ↔            5 ○

Відновлення – 2'



## Серія 2:

Так само, як серія 1, тільки починаємо від фішки 5 та виконуємо дзеркально

Відновлення – 3'

## Серія 3:

Човниковий біг приставним кроком 10м.

На середині дистанції виконуємо біг з максимальною частотою рухів лицем вперед 1м та 1м назад



Прискорення в кінці 1' - 20м



↕ біг з максимальною частотою рухів (лицем вперед 1м та 1м спиною

вперед)

○ ↔10м ○

1' (в кінці хвилини прискорення вперед 20м)

Відновлення – 1'

## Серія 4:

(так само, як серія 3)

Відновлення – 1'

## Серія 5:

Човниковий біг приставним кроком 10м між низькими бар'єрами (або конусами ≈25см) кожен раз виконуємо два стрибка через бар'єр (раз правим боком, раз лівим)



Прискорення в кінці 1' - 20м



| ↔10м |

два стрибка боком через бар'єр

1' (в кінці хвилини прискорення вперед 20м)

Відновлення – 1'

## Серія 6:

(так само, як серія 5)

Відновлення – 2'

Серія 7:

Човниковий біг 3x50м (30")

Відновлення між повтореннями – 30"

X6

Загальна тривалість: 70'

## Асистент арбітра:

*Спринт:*

30м

Відновлення - 60"

30м

Відновлення - 60"

30м

Відновлення – 3'

CODA

Відновлення між повтореннями – 60"

X2

Відновлення – 2'

VI:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 40м, далі виконуємо таку вправу:

→ 5м біг приставним кроком (2") + 20м біг VI (4") + 5м біг приставним кроком (2")

← 5м біг приставним кроком (2") + 20м біг VI (4") + 5м біг приставним кроком (2")

→ 5м біг приставним кроком (2") + 20м прискорення (3") + 5м біг приставним кроком (2")

...

○ ↔5м ○ ↔20м ○ ↔5м ○  
приставний крок Біг VI (кожен 3й раз прискорення) приставний крок  
3'

Відновлення – 2'

Серія 2:

(так само, як серія 1)

Відновлення – 2'

Серія 3:

Човниковий біг приставним кроком 10м

○ ↔ 10м ○

1' (в кінці кожної хвилини ривок до дальньої фішки)

Відновлення – 1'

Серія 4:

(так само, як серія 3)

Відновлення – 1'

Серія 5:

Човниковий біг приставним кроком 10м між низькими бар'єрами (або конусами ≈25см) кожен раз виконуємо два стрибка через бар'єр (раз правим боком, раз лівим)

| ↔ 10м |

два стрибка боком через бар'єр

1' (в кінці хвилини прискорення до дальньої фішки)

Відновлення – 1'

Серія 6:

(так само, як серія 5)

Відновлення – 2'

Серія 7:

Човниковий біг 4x30м (30")

Відновлення між повтореннями – 35"

X6

Загальна тривалість: 68'

## ЧЕТВЕР 22/09/2022

Відновлення

## П'ЯТНИЦЯ 23/09/2022

**Арбітр:**

Спринт:

(динамічний старт 5м: крок, біг спиною вперед, приставний крок...)

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'30"

X2

Відновлення – 3'

Серія 2

Спринт зі зміною напрямку на 45°

між фішками 10м, один спринт 30м

○ Фініш

○

○

**Старт ○**

Відновлення між повтореннями 1'30"

X2

Відновлення – 3'

ВІ:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 80м, далі виконуємо наступну вправу:

→ 40м біг ВІ (8") + 10м біг приставним кроком (4") + 10м біг НІ (4") + 10м біг приставним кроком (іншою стороною) (4") + 10м біг спиною вперед (4") +  
← 40м біг ВІ (8") + 10м біг НІ (4") + 30м відновлювальна хода (25").

x6

Відновлення – 3'

Серія 2:

Загальна тривалість: 65'

**Асистент арбітра:**

*Спринт:*

(динамічний старт 5м: крок, біг спиною вперед, приставний крок...)

Серія 1:

15м

Відновлення між повтореннями 1'30"

X4

Відновлення – 3'

ВІ:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 80м, далі виконуємо наступну вправу:

→ 40м біг ВІ (8") + 10м біг приставним кроком (4") + 10м біг НІ (4") + 10м біг приставним кроком (іншою стороною) (4") + 10м біг спиною вперед (4") +  
← 40м біг ВІ (8") + 10м біг НІ (4") + 30м відновлювальна хода (25").

x6

Відновлення – 3'

Серія 2:

Загальна тривалість: 59'

**СУБОТА 24/09/2022**

Матч ПФЛ

Або матч регіонального рівня

**НЕДІЛЯ 25/09/2022**

Відновлення

## **ПОНЕДІЛОК 26/09/2022**

Силкові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Планка (індивідуально, не менше 5 вправ (статичні, динамічні варіації, верхня, нижня, бокова частини))
3. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

(АА додатково виконують CODA x4, відновлення між повтореннями – 1')

Біг HI 20'

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

Загальна тривалість: 120'

## **ВІВТОРОК 27/09/2022**

Відновлення

## **СЕРЕДА 28/09/2022**

**Арбітр:**

*Швидкість:*

Серія 1:

80м

Відновлення – 1'

60м

Відновлення – 50''

40м

Відновлення – 40''

20м

Відновлення – 3'

Серія 2:

4x20м

Відновлення – 1'20''

3x20м

Відновлення – 1'

2x20м

Відновлення – 50''  
20м

Відновлення – 3'

Серія 3:

20м

Відновлення – 20''

40м

Відновлення – 40''

60м

Відновлення – 50''

80м

Загальна тривалість: 58'

**Асистент арбітра:**

*Швидкість:*

Серія 1:

60м

Відновлення – 60''

60м

Відновлення – 60''

30м

Відновлення – 30''

30м

Відновлення – 30''

15м

Відновлення – 3'

Серія 2:

4x20м

Відновлення – 1'20''

3x20м

Відновлення – 1'

2x20м

Відновлення – 50''

20м

Відновлення – 3'

Серія 3:

15м

Відновлення – 20''

30м

Відновлення – 30''

30м

Відновлення – 30''

60м

Відновлення – 60''

60м

Загальна тривалість: 57'

**ЧЕТВЕР 29/09/2022**

Відновлення

**П'ЯТНИЦЯ 30/09/2022**

**Арбітр:**

Спринт:

(динамічний старт 5м: крок, біг спиною вперед, приставний крок...)

Серія 1:

Спринт 40м

Відновлення між повтореннями 1'30''

X4

Відновлення – 3'

Серія 2

Спринт зі зміною напрямку на 45°

між фішками 10м, один спринт 30м

○ Фініш

○

○

Старт ○



Відновлення між повтореннями 1'30"

X2

Відновлення – 3'

Координація/швидкість:

04 ↔5м      02 ↔5м      03



10м

01 (Старт/Фініш)

Прискорення від 1 до 2, приставний крок від 2 до 3, от 3 до 4, от 4 до 2, прискорення від 2 до 1.

Відновлення між повтореннями 30"

X4

Загальна тривалість: 59'

## Асистент арбітра:

Спринт:

(динамічний старт 5м: крок, біг спиною вперед, приставний крок...)

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'

X4

Відновлення – 3'

CODA

Відновлення між повтореннями 30"

X4

ВІ:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 80м, далі виконуємо наступну вправу:

→ 10м біг HI (5") + 10м біг CI (3") + 30м біг VI (4") + 10м біг

# Слава Україні!

приставним кроком, правим боком (4")

← 10м біг приставним кроком, лівим боком (4") + 20м біг VI (3") + 10м біг III (4") + 20м відновлювальна хода (30").

х6

Відновлення – 3'

Серія 2

Загальна тривалість: 67'

**СУБОТА 1/10/2022**

Матч ПЛ/ПФЛ

Або матч регіонального рівня

**НЕДІЛЯ 2/10/2022**

Відновлення