



ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА 2012-2013 НАЧИНАЕТСЯ С 1 ДЕКАБРЯ 2012 ГОДА И СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ МЕЗОЦИКЛОВ:

Переходный период подготовки

- **Мезоцикл I (восстановительно-реабилитационный):** с понедельника 1 декабря 2012 по воскресенье 16 декабря 2012 года.

Подготовительный период подготовки (общеподготовительный этап подготовки)

- **Мезоцикл II (базовый):** с понедельника 17 декабря 2012 года по воскресенье 27 января 2012 года.

22 января 2012 года – тесты ФИФА по физической подготовке.

23-24 января 2012 года – медицинская комиссия для арбитров ФИФА.

Во всех тренировочных занятиях в начале тренировки используется разминка, и заминка после основной части тренировочного занятия.

* Физические упражнения низкой интенсивности - 5' бега трусцой, медленно поднимая ЧСС до 70% от ЧССмакс (приблизительное расстояние - 1 км).

* Разминка - 20' бега трусцой, динамических физических упражнений и упражнений для развития гибкости.

* Заминка (разминка после окончания основной части тренировочного занятия) - 5' бега трусцой или ходьбы, после которых следует 10 минут различных упражнений для развития гибкости.

Общая длительность фазы разминки и заминки: 40'.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Мезоцикл II (базовый) - с понедельника 17 декабря 2012 года по воскресенье 27 января 2012 года

Подготовительный период подготовки (общеподготовительный этап подготовки).

Неделя 1 - с понедельника 17 декабря 2012 года по воскресенье 23 декабря 2012 года

Понедельник 17 декабря 2012 (Тренировка 1):

* Физические упражнения средней интенсивности - 30' бега на 80% от ЧССмакс (приблизительно 6 км).

В середине каждых 5' бега необходимо выполнить темповый бег на протяжении 50 метрового отрезка, его необходимо преодолевать на 90% от СПРмакс, в общем, должно получиться 6 x 50 метров темпового бега.

Общая длительность тренировочного занятия: 70'.

Вторник 18 декабря 2012: Отдых или пассивное восстановление.

Среда 19 декабря (Тренировка 2):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 1).

* Физические упражнения высокой интенсивности:

6' бега между 86-90 % от ЧССмакс, 3' бега трусцой, два повторения. Данное физическое упражнение должно выполняться в нижней части высокоинтенсивной (ВИ) тренировочной зоны.

Все вместе данное физическое упражнение занимает приблизительно 18 минут.

(6' ВИ + 3' бега трусцой + 6' ВИ + 3' бега трусцой).

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

Четверг 20 декабря: Отдых или пассивное восстановление.

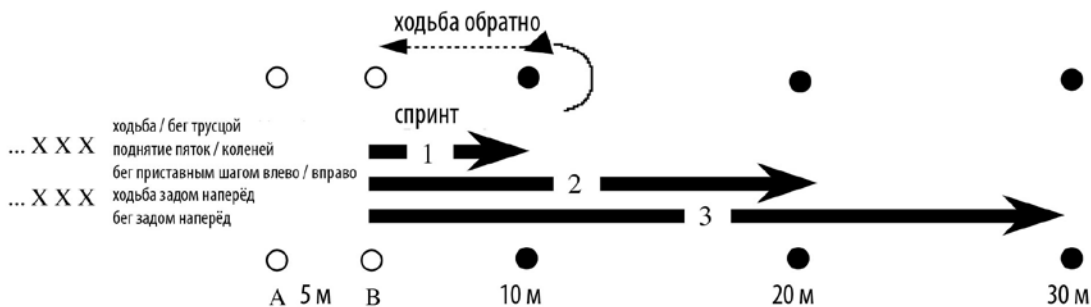
Пятница 21 декабря (Тренировка 3): * Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 1).

* Развитие скоростных качеств – бег по прямой линии с подвижного старта (10').

- 6 x 10, 4 x 20 и 2 x 30 м или 12 спринтов, в общем (200 метров).



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



* Физические упражнения средней интенсивности - 30' бега при 80% от ЧССмакс (приблизительно 6 км). В середине каждых 5' бега необходимо выполнить 100 метров темпового бега на 90% от СПРмакс или 6 x 100 метров, в общем.

Общая продолжительность тренировочного занятия: 80'.

Суббота 22 декабря (Тренировка 4): интервальные физические упражнения, такие как судейство матча, игра в теннис, бадминтон и т.д.

Если нет возможности провести игровую тренировку, то выполните следующее физическое упражнение: * Фартлек. Серия 1 - 20' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс). 15 минут восстановления, упражнений для развития гибкости. Серия 2 - 20' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс).

С Новым годом!

Воскресенье 23 декабря: Отдых или пассивное восстановление.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Неделя 2- с понедельника 24 декабря 2012 года по воскресенье 30 декабря 2012 года

Понедельник 24 декабря (Тренировка 5):

* Физические упражнения средней интенсивности – 35' бега на 80% от ЧССмакс (приблизительно 7 км).

В середине каждых 5 минут бега необходимо выполнить темповый бег на протяжении 50 метрового отрезка, его необходимо преодолевать на 90% от СПРмакс, в общем, должно получиться 7 x 50 метров темпового бега.

Общая длительность тренировочного занятия: 75'.

Вторник 25 декабря (Тренировка 6):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 2).

* Физические упражнения высокой интенсивности.

4' бега между 86-90 % от ЧССмакс, 2' бега трусцой, 3 повторения. Данное физическое упражнение должно выполняться в нижней части ВИ тренировочной зоны.

Все вместе данное физическое упражнение занимает $\approx 18'$:

(4' ВИ + 2' бега трусцой) x 3.

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

Среда 26 декабря: отдых или пассивное восстановление.

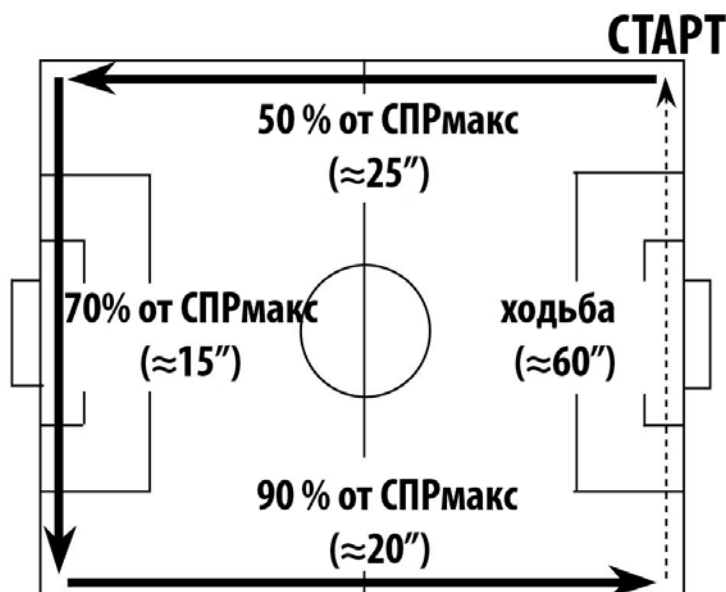


Четверг 27 декабря (Тренировка 7):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 2).

* Тренировка скоростной выносливости

Комплекс 1. 5 кругов, по 2' каждый. Скорость бега выражена в % от максимальной скорости.



- 3' восстановления.

Комплекс 2. Снова 5 кругов, по 2' каждый.

Все вместе данные упражнения занимают 10' + 3' восстановления + 10' = 23'.

Если отсутствует доступ на футбольное поле, то данное упражнение можно выполнять на беговой дорожке.

Общая длительность тренировочного занятия: 73'.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Пятница 28 декабря: Отдых или пассивное восстановление.

Суббота 29 декабря (Тренировка 8):

- * Развитие скоростных качеств – бег по прямой линии с подвижного старта (10').
- 4 x 20, 3 x 30 м и 2 x 40 м или 9 спринтов, в общем (250 метров).



* Физические упражнения средней интенсивности - 35' бега при 80% от ЧССмакс (приблизительно 7 км).

В середине каждых 5' бега необходимо выполнить 100 метров темпового бега на 90% от СПРмакс или 7 x 100 метров, в общем.

Общая продолжительность тренировочного занятия: 85'.

Воскресенье 30 декабря (Тренировка 9): интервальные физические упражнения, такие как судейство матча, игра в теннис, бадминтон и т.д.

Если нет возможности провести игровую тренировку, то выполните следующее физическое упражнение: * Фартлек. Серия 1 - 25' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс). 15 минут восстановления, упражнений для развития гибкости. Серия 2 - 25' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс).



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Неделя 3 - с понедельника 31 декабря 2012 года по воскресенье 6 января 2012 года

Понедельник 31 декабря 2012: отдых или пассивное восстановление.

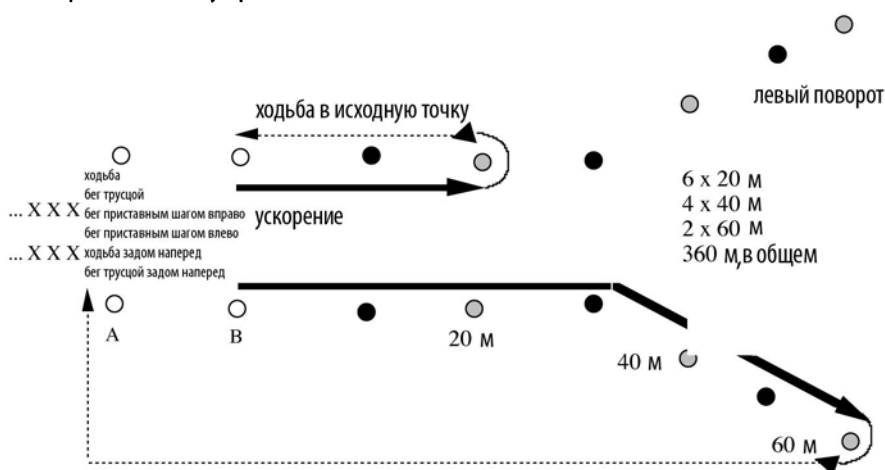
Вторник 1 января (Тренировка 10):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 3).

* Развитие скоростных качеств – варьирование на 60 м дистанции (смотрите ниже):

- 20 м ускорение, 20 м возврат в исходное положение, 6 х или 120 м ускорений, в общем;
- 2' восстановления и упражнений для развития гибкости;
- 40 м ускорений, 40 м возврат в исходное положение, 4 х или 160 м ускорений, в общем (2 х с изменением направления движения влево, 2 х - вправо);
- 2' восстановления и упражнений для развития гибкости;
- 60 м ускорение, 60 м возврат в исходную точку, 2 х или 120 м ускорений, в общем (1 х с изменением направления движения влево, 1 х - влево);
- 2' восстановления и упражнений для развития гибкости.

Все вместе данное физическое упражнение занимает 15'.



* Физические упражнения высокой интенсивности:

- 3' бега между 86 - 90% от ЧСС макс, 1'30" бег трусцой, 4 серии.
 - Как и до этого, данное физическое упражнение должно выполняться в нижнем диапазоне зоны ВИ.
 - Все вместе это физическое упражнение занимает $\approx 18'$ (3' на комплекс + 1'30" бега трусцой) x 4.
- Общая продолжительность тренировочного занятия: 73'.

Страница 7

Программа подготовки основана на рекомендациях, подготовленных для Комитета судей УЕФА Вернером Хелсенум (Перевод и адаптация: Драницин О.В., Т.:+380993404478, e-mail: oleg.dranitsin@me.com).
Адаптировано для сезона 2012/2013 Премьер-лиги Украины. Дата: 12.10.2012.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Среда 2 января: отдых или пассивное восстановление.

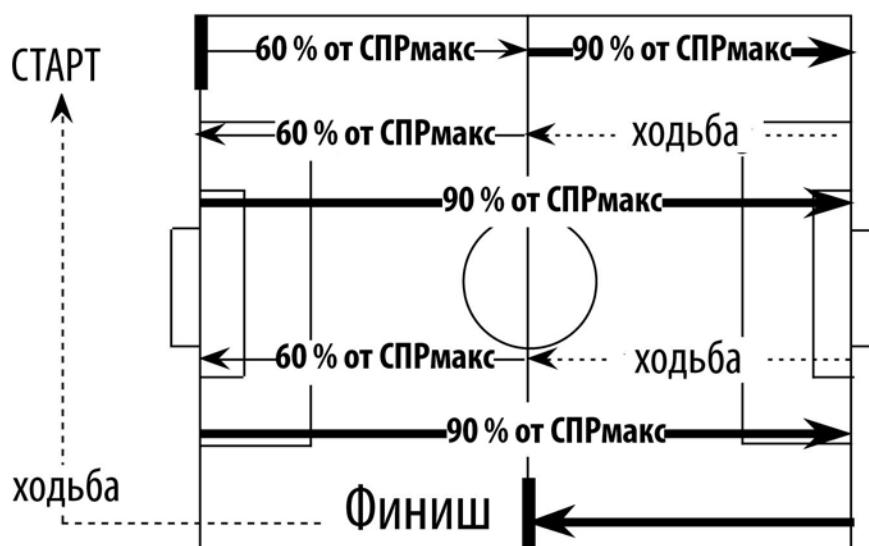
Четверг 3 января (Тренировка 11):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 3).

* Тренировка скоростной выносливости

Комплекс 1. 3 круга, по 4' каждый. Скорость бега выражена в % от максимальной скорости.

- 3' восстановления.



Комплекс 2. Снова 3 круга, по 4' каждый.

Все вместе данные упражнения занимают 12' + 3' восстановления + 12' = 27'.

Если отсутствует доступ на футбольное поле, то данное упражнение можно выполнять на беговой дорожке.

Общая длительность тренировочного занятия: 77'.

Пятница 4 января: Отдых или пассивное восстановление.

Суббота 5 января (Тренировка 12):

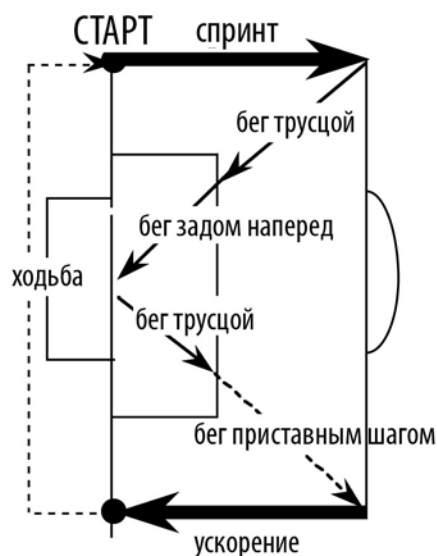


ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



* Тренировка скоростных качеств/подвижности:

- Комплекс 1: ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.
- 5' восстановление.
- Комплекс 2: ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.



- В общем, данное упражнение займёт 15'. Общая дистанция ускорений ≈ 320 м.

Если отсутствует доступ на футбольное поле, то данное упражнение можно выполнять на площадке соответствующего размера, предварительно отметив ориентиры для бега.

* Физические упражнения высокой интенсивности:

Судьи должны бежать 10' при 80% от ЧССмакс, что соответствует ≈ 2 км. Затем, нужно пробежать ту же дистанцию, но с интенсивностью 90% от ЧССмакс, таким образом, возвратившись на старт за 8'.

Общая длительность тренировочного занятия: 83'.

Воскресенье 6 января (Тренировка 13): интервальные физические упражнения, такие как судейство матча, игра в теннис, бадминтон и т.д.

Если нет возможности провести игровую тренировку, то выполните следующее физическое упражнение: * Фартлек. Серия 1 - 30' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс). 15



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



минут восстановления, упражнений для развития гибкости. Серия 2 - 30' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс).



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Неделя 4 - с понедельника 7 января 2012 года по 13 января 2012 года

Понедельник 7 января (Тренировка 14):

* Физические упражнения средней интенсивности – 40' бега на 80% от ЧССмакс (приблизительно 8 км)).

В середине каждых 5 минут бега необходимо выполнить темповый бег на протяжении 50 метрового отрезка, его необходимо преодолевать на 90% от СПРмакс, в общем, должно получиться 8 x 50 метров темпового бега.

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

Вторник 8 января (Тренировка 15):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 4).

* Физическое упражнение высокой интенсивности:

2' бега на 90 % от ЧССмакс, 1' бега трусцой, 6 х. Данное физическое упражнение должно выполняться в обычном диапазоне ВИ тренировочной зоны (85-95 % от ЧССмакс).

Все вместе данное физическое упражнение занимает приблизительно 18':

(2' ВИ + 1' бега трусцой) X 6.

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

Среда 9 января: отдых или пассивное восстановление.

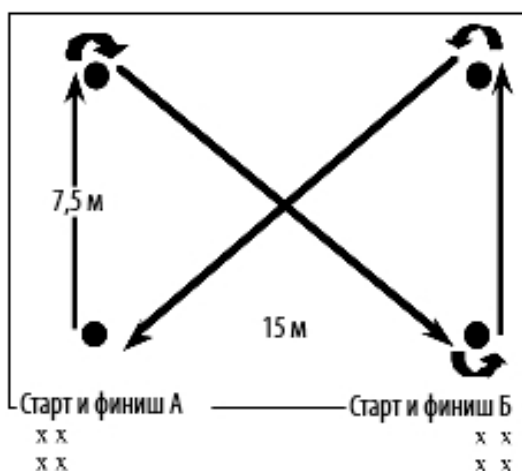


Четверг 10 января (Тренировка 16):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 4).

* Тренировка скоростной выносливости:

Комплекс 1. 6 повторений на максимальной скорости с 40'' восстановления.



- 2' активного восстановления.

Комплекс 2. Снова 6 повторений на максимальной скорости с 40'' восстановления.

- 2' активного восстановления.

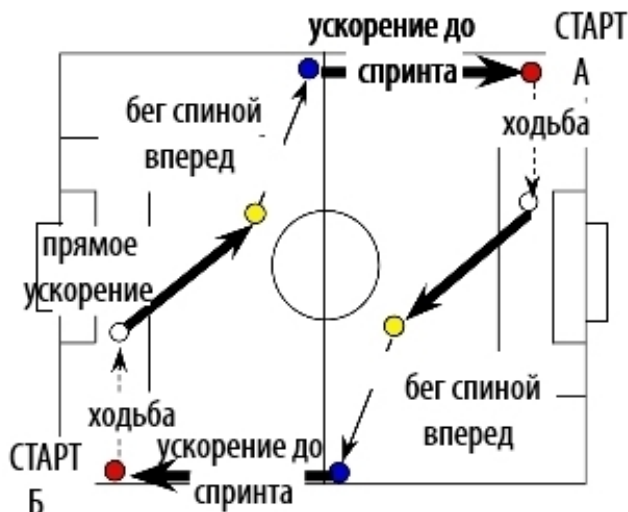
Все вместе данные упражнения занимают 16'.

* Тренировка скоростной выносливости:

8' минут следующего бега:



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Если отсутствует доступ на футбольное поле, то данное упражнение можно выполнять на беговой дорожке (по прямой).

Общая длительность тренировочного занятия: 74'.

Пятница 11 января: отдых или пассивное восстановление.

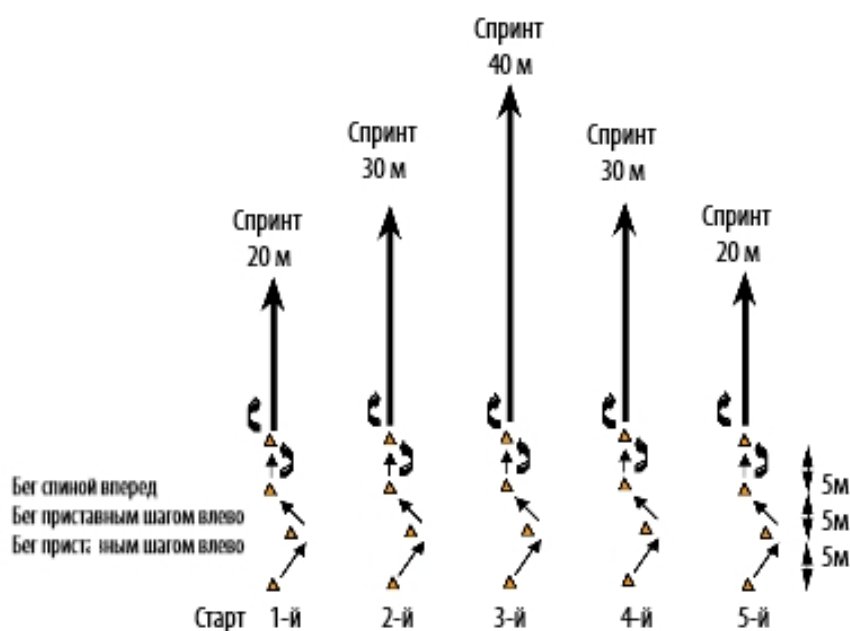
Суббота 12 января (Тренировка 17):

* Тренировка скоростных качеств:

Комплекс 1. Выполнить физические упражнения для развития скоростных качеств, указанные на рисунке.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



5' восстановления.

Комплекс 2. Повторить физические упражнения для развития скоростных качеств, указанные на рисунке.

В общем, данные физические упражнения занимают 15'. Общая дистанция составляет 280 метров.

Общая длительность тренировочного занятия: 55'.

Воскресенье 13 января (Тренировка 18): интервальные физические упражнения, такие как судейство матча, игра в теннис, бадминтон и т.д.

Если нет возможности провести игровую тренировку, то выполните следующее физическое упражнение: * Фартлек. Серия 1 - 35' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс). 15 минут восстановления, упражнений для развития гибкости. Серия 2 - 35' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс).



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Неделя 5 - с понедельника 14 января 2012 года по воскресенье 20 января 2012 года

Понедельник 14 января (Тренировка 19):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 5).

* Активное восстановление (лёгкая восстановительная тренировка до 50 минут).

Общая длительность тренировочного занятия: 50'.

Вторник 15 января (Тренировка 20):

* Физические упражнения средней интенсивности – 45' бега на 80% от ЧССмакс (приблизительно 9 км)).

В середине каждых 5 минут бега необходимо выполнить темповый бег на протяжении 50 метрового отрезка, его необходимо преодолевать на 90% от СПРмакс, в общем, должно получиться 9 x 50 метров темпового бега.

Общая длительность тренировочного занятия: 58'.

Среда 16 января: отдых или пассивное восстановление.

Четверг 17 января (Тренировка 21):

* Силовая тренировка – базовый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 5).

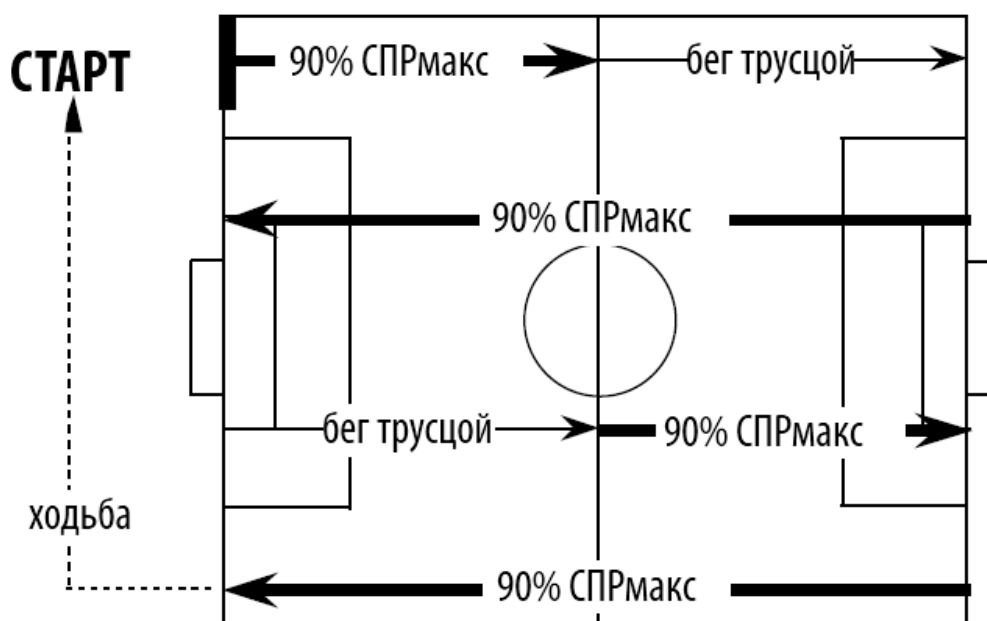
* Тренировка скоростной выносливости:

Комплекс 1: 4 круга ($\approx 3'$ каждый)

Старт нового круга может быть отсчитан следующим образом:

Высокий уровень: начинайте новый круг каждые 3'.

Средний уровень: начинайте новый круг каждые 3'15''.



4' активного восстановления

Комплекс 2: снова 4 круга ($\approx 3'$ каждый)

Все вместе данное физическое упражнение занимает $\approx 12' + 4' + 12' = 28'$.

Если отсутствует доступ на футбольное поле, то данное упражнение можно выполнять на беговой дорожке.

Общая длительность тренировочного занятия: 78'.

Пятница 18 января: отдых или пассивное восстановление.

Суббота 19 января (Тренировка 22):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 5).

* Развитие скоростных качеств:

- Комплекс 1: 4 x следующего физического упражнения в центральном круге:



- 5' восстановления.
 - Комплекс 2: снова 4 повторения физического упражнения в центральном круге.
 - Общее время выполнения физического упражнения - 15'. Общая дистанция спринта - 288 метров.
- Если отсутствует доступ на футбольное поле, то данное упражнение можно выполнять на площадке соответствующего размера, предварительно отметив ориентиры для бега.

* Физические упражнения высокой интенсивности:

Для тех судей, у которых нет судейства футбольного матча в воскресенье, можно выполнить следующее физическое упражнение:

- 5' бега на 90% от ЧССмакс, после чего следует 3' активного восстановления (бег трусцой);
 - 4' бега на 90% от ЧССмакс, после чего следует 2' активного восстановления (бег трусцой);
 - 3' бега на 90% от ЧССмакс, после чего следует 1' 30" активного восстановления (бег трусцой);
 - 2' бега на 90% от ЧССмакс, после чего следует 1' активного восстановления (бег трусцой);
 - 1' бега на 90% от ЧССмакс, после чего следует 30" активного восстановления (бег трусцой);
- Все вместе данное физическое упражнение занимает 23'.

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

Воскресенье 20 января (Тренировка 23): интервальные физические упражнения, такие как судейство матча, игра в теннис, бадминтон и т.д.

Если нет возможности провести игровую тренировку, то выполните следующее физическое упражнение: * Фартлек. Серия 1 - 40' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс). 15 минут восстановления, упражнений для развития гибкости. Серия 2 - 40' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс).



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Неделя 6 - с понедельника 21 января 2012 по воскресенье 27 января 2012 года

Понедельник 21 января (Тренировка 24):

* Физические упражнения средней интенсивности – 45' бега на 80% от ЧССмакс (приблизительно 9 км)).

В середине каждых 5 минут бега необходимо выполнить темповый бег на протяжении 50 метрового отрезка, его необходимо преодолевать на 90% от СПРмакс, в общем, должно получиться 9 x 50 метров темпового бега.

Общая длительность тренировочного занятия: 85'.

Вторник 22 января (Тренировка 25):

* Прохождение тестов ФИФА.

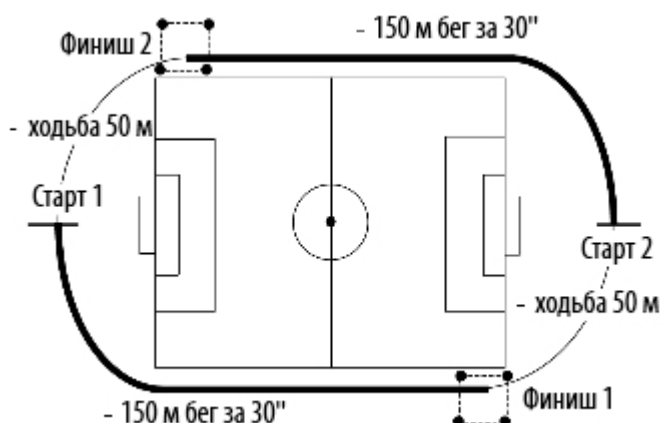
Оценка скоростных качеств.

- 6 x 40 метров спринт с 1,5 метрового подвижного старта, с максимальным периодом восстановления 1'30" между выполнениями ускорений. Максимальное время для судей международной категории 6,2" и для национальной категории 6,0". Максимальное время для судей национальной категории 6,4" и для ассистентов судей национальной категории 6,2".

- 5' восстановления.

Физические упражнения высокой интенсивности.

Целевая зона для данного физического упражнения находится в нормальном диапазоне высокоинтенсивной тренировочной зоны (85-95% от ЧССмакс).



- По первому свистку судьи должны преодолеть 150 метров за 30" с позиции старта (1). После чего следует 35" (судьи международного класса) и 40" (ассистенты судей международного класса) для



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



того, чтобы преодолеть расстояние в 50 метров шагом (2). Затем, по второму свистку, судьи должны преодолеть 150 метров за 30'' (3), после чего следует 50 метров ходьбы (4). Это составляет 1 круг. Тест состоит из 10 кругов, которые включают в себя 20 отрезков темпового бега, после каждого из которых следует 50 метров ходьбы.

Общая длительность тренировочного занятия: 85'.

Среда 23 января: Отдых или пассивное восстановление.

Четверг 24 января (Тренировка 26):

* Силовая тренировка – продвинутый комплекс из упражнений для развития силы и предотвращения развития травм (неделя 6).

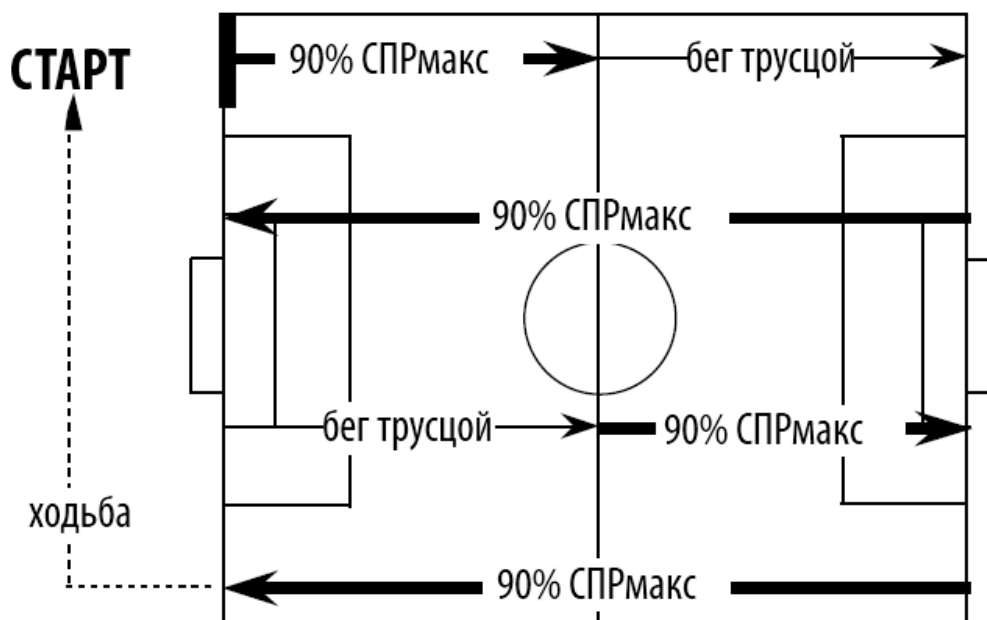
* Тренировка скоростной выносливости:

Комплекс 1: 4 круга ($\approx 3'$ каждый)

Старт нового круга может быть отсчитан следующим образом:

Высокий уровень: начинайте новый круг каждые 3'.

Средний уровень: начинайте новый круг каждые 3'15''.



4' активного восстановления



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Комплекс 2: снова 4 круга ($\approx 3'$ каждый)

Все вместе данное физическое упражнение занимает $\approx 12' + 4' + 12' = 28'$.

Если отсутствует доступ на футбольное поле, то данное упражнение можно выполнять на беговой дорожке.

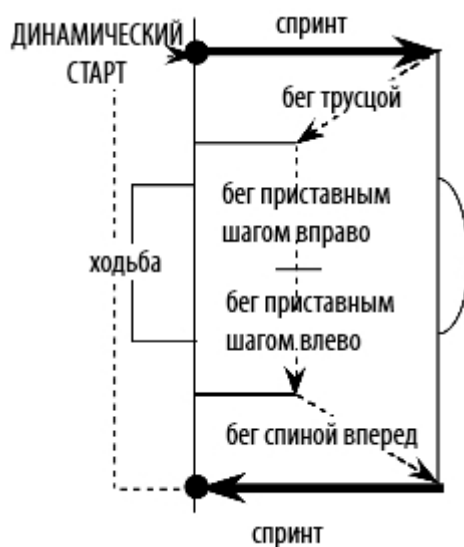
Общая длительность тренировочного занятия: 78'.

Пятница 25 января: Отдых или пассивное восстановление.

Суббота 26 января (Тренировка 27):

* Развитие скоростных качеств

- Комплекс 1: скоростные физические упражнения в штрафной площади, 5 кругов в общем - 5' восстановления.
- Комплекс 2: скоростные физические упражнения в штрафной площади, 5 кругов в общем.



- В общем, данное физическое упражнение занимает $\approx 15'$. Общая дистанция ускорений составляет 320 метров.

Общая длительность тренировочного занятия: 55'.

Воскресенье 27 января (Тренировка 28): интервальные физические упражнения, такие как судейство матча, игра в теннис, бадминтон и т.д.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Если нет возможности провести игровую тренировку, то выполните следующее физическое упражнение: * Фартлек. Серия 1 - 45' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс). 15 минут восстановления, упражнений для развития гибкости. Серия 2 - 45' выполнения физического упражнения (80-85% от ЧССмакс).