



АК БАРС

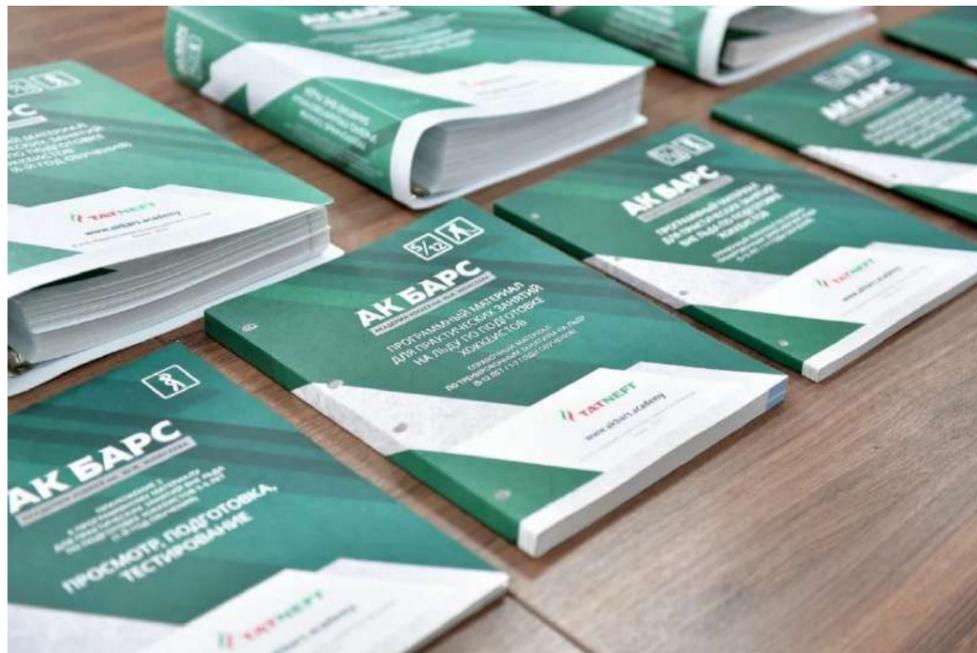
АКАДЕМИЯ ХОККЕЯ ИМ. Ю.И. МОИСЕЕВА

**АКАДЕМИЯ ХОККЕЯ
«АК БАРС»
ИМ. Ю. И. МОИСЕЕВА**

**РАЗВИТИЕ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ХОККЕЯ В РЕСПУБЛИКЕ
ТАТАРСТАН**

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

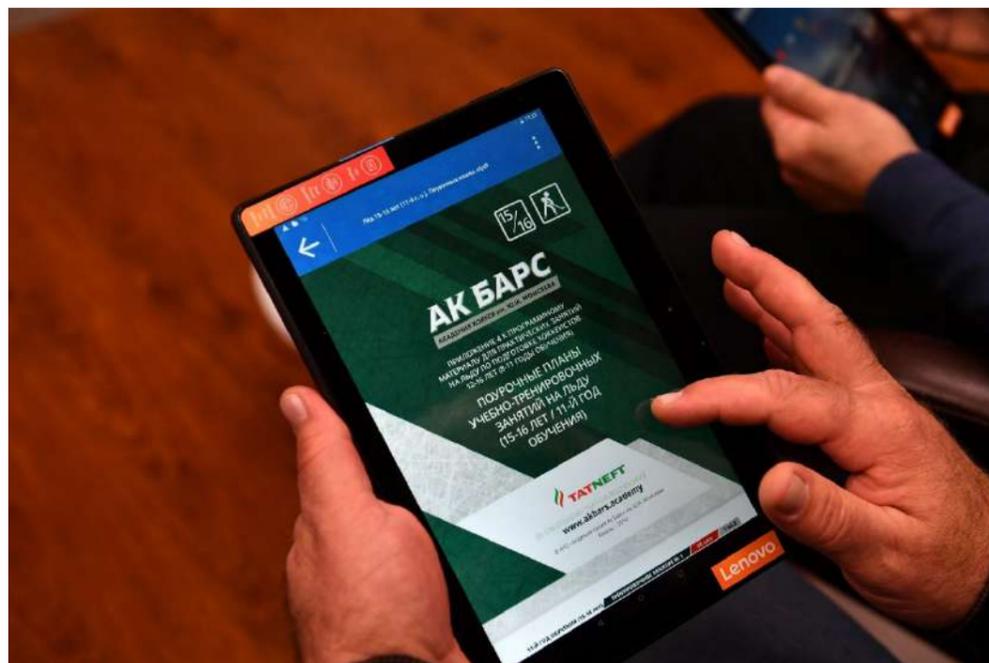
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ОТ 5 ДО 16 ЛЕТ



РАЗРАБОТАН И ВЫПУЩЕН В СВЕТ КОМПЛЕКС МАТЕРИАЛОВ ПО ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ ОТ 5 ДО 16 ЛЕТ

СОЗДАНО УЧЕБНО -МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ХОККЕЯ»;

ВЫПУЩЕНЫ ПОСОБИЯ ДЛЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПИТАНИЮ, ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ, А ТАКЖЕ АНТИДОПИНГОВОМУ И АНТИНАРКОТИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ



ПРИМЕР ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА: ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ НА ЛЬДУ

7-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (11-12 лет) ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 75 мин 1 из 3

ЗАДАЧИ НА ЗАНЯТИЕ: ● Новый элемент обучения, показ и разучивание ● Изучение элемента ● Развитие элемента

1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЛЬДУ
Скоростно-силовые способности

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КАТАНИЯ, ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКЕ

Крутой вираж (360°) при движении спиной вперёд	●	Нахождение на линии передачи/броска	●
Передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки с отскоком от борта при движении лицом вперёд	●	Приём шайбы, движущейся сзади между ногами, при движении лицом вперёд	●
Финт (силовая обводка)	●	Кораблики	●
Вход в зону с «улиткой»	●	Вход в зону с заездом за ворота	●
Передача шайбы в одно касание неудобной стороной крюка клюшки при движении лицом вперёд	●	Изменение направления движения после торможения при движении лицом вперёд	●
Передача шайбы удобной стороной крюка клюшки с отскоком от борта при движении спиной вперёд	●	Отталкивания внешним коньком (резкий слалом) при движении лицом вперёд	●
Передача шайбы подкачкой неудобной стороной крюка клюшки при движении лицом вперёд	●	Крутой вираж (360°) с ведением шайбы при движении лицом вперёд	●
Разгоняющий старт (5-6 шагов – от коротких к длинным) для движения лицом вперёд	●	Переходы от движения лицом вперёд к движению спиной вперёд и наоборот – с ведением шайбы	●
Вход в зону с торможением на полборта	●		

3. Игры и соревнования
Игра в хоккей в различных вариациях

ОПИСАНИЕ НОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ:

Крутой вираж (360°) при движении спиной вперёд
Порядок выполнения:
1) отталкивание внутренним ребром конька;
2) крутой вираж на 360°;
3) 3-4 стартовых коротких шага.
Важно: спина прямая, с небольшим наклоном вперёд. Крутой вираж за счёт переступания с одного конька на другой с сохранением движения спиной вперёд. Голова развернута в сторону виража.
Ошибки: согнутая спина, опущенная голова, прямые ноги, слабое отталкивание, неправильный разворот, разворот без сохранения движения спиной вперёд.

Финт (силовая обводка)
Цель: обыграть соперника за счёт силового продавливания.
Описание: атакующий игрок, владеющий шайбой, принимает устойчивое положение и намеренно навязывает силовую борьбу обороняющемуся игроку. За счёт лучшего положения в момент единоборства старается обыграть соперника, укрывая шайбу корпусом и коньками. Ускорение при обводке и продолжение движения в сторону от обороняющегося игрока.
Важно: локти опущены при силовом единоборстве, принятие устойчивого положения для успешной обводки.
Ошибки: медленный старт, нарушение правил единоборства, выпрямление ног, опущенная голова.

Передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки с отскоком от борта при движении лицом вперёд
Порядок выполнения:
1) отведение шайбы удобной стороной крюка клюшки назад;
2) передача неудобной стороной крюка клюшки с отскоком от борта.
Важно: шайба на крюке клюшки. Частичный зрительный контроль шайбы. Вращение кистями. Передача затающим броском неудобной стороной крюка клюшки с разворотом корпуса вполборота. Взгляд на игрока, которому будет идти передача. Расчёт отскока шайбы от борта.
Ошибки: согнутая спина, прямые ноги и руки, малое вращение кистями, опущенная голова.

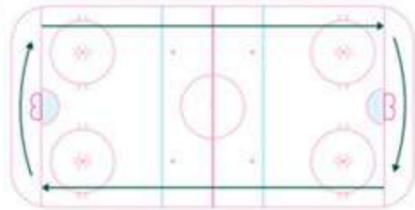
www.akbars.academy

2 из 3 75 мин ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 1

УПРАЖНЕНИЕ 1 5 мин

- Изменение направления движения после торможения при движении лицом вперёд.
- Разгоняющий старт (5-6 шагов – от коротких к длинным) для движения лицом вперёд.
- Кораблики.
- Отталкивания внешним коньком (резкий слалом) при движении лицом вперёд.

Описание: игроки выполняют вышеуказанные технические элементы согласно схеме упражнения. По сигналу тренера они осуществляют торможение с последующим стартом для движения в противоположном направлении.



УПРАЖНЕНИЕ 2 6 мин

- Крутой вираж (360°) при движении спиной вперёд.

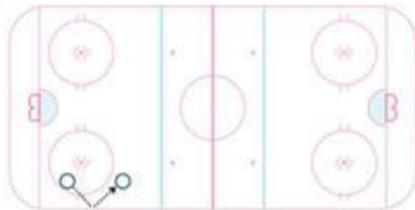
Описание: игроки выполняют вышеуказанный технический элемент согласно схеме упражнения.



УПРАЖНЕНИЕ 3 5 мин

- Передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки с отскоком от борта при движении лицом вперёд.

Описание: игроки выполняют вышеуказанный технический элемент согласно схеме упражнения.

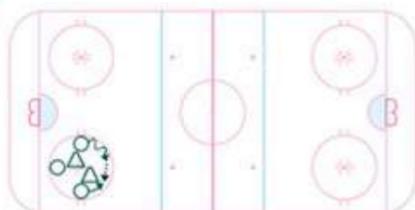


6 Питьевая пауза – 2 мин.

УПРАЖНЕНИЕ 4 6 мин

- Нахождение на линии передачи/броска.

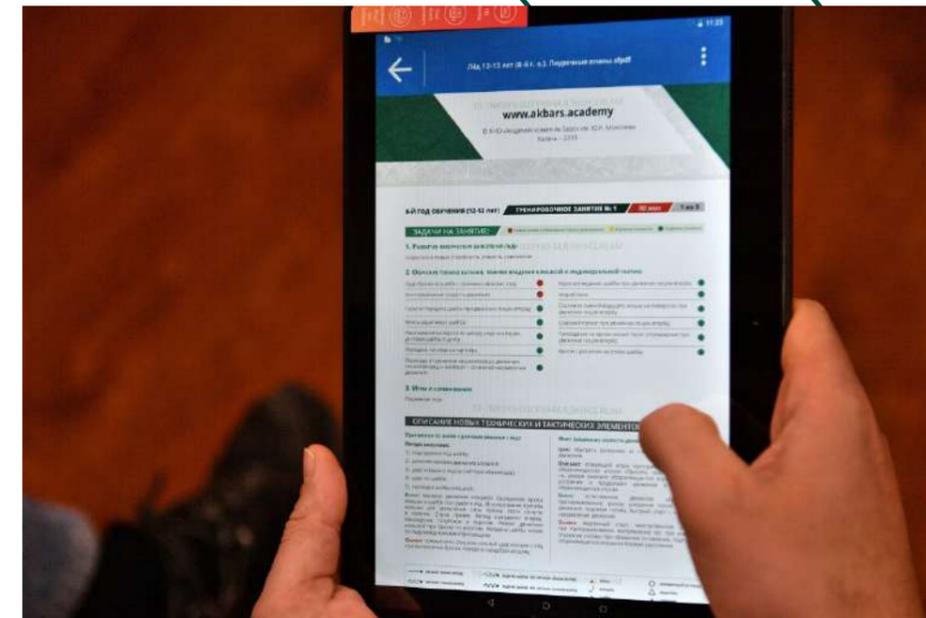
Описание: три нападающих и два защитника находятся внутри круга вбрасывания. Нападающие с шайбой, они выполняют передачи друг другу. Защитники перехватывают передачи шайбы между соперниками. Игроки могут свободно перемещаться в пределах круга вбрасывания.



www.akbars.academy

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПЕРЕДАЧА МАТЕРИАЛА В ХОККЕЙНЫЕ ШКОЛЫ РТ



**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМПАНИИ «ТАТНЕФТЬ»
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ В
ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ (НА ПЛАНШЕТАХ)
БЫЛИ ПЕРЕДАНЫ В СОБСТВЕННЫЕ ШКОЛЫ
АКАДЕМИИ И МУНИЦИПАЛЬНЫЕ
ХОККЕЙНЫЕ ШКОЛЫ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН**

**В КАЖДЫЙ ПЕРЕДАННЫЙ КОМПЛЕКТ ВОШЛО
40 МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПЕРЕДАЧА МАТЕРИАЛА В ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА



В ИЮНЕ 2022 ГОДА РАЗРАБОТАННЫЕ ПРОГРАММНЫЕ МАТЕРИАЛЫ БЫЛИ ПЕРЕДАНЫ В ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА

СПОРТИВНЫЙ ВУЗ ПОЛУЧИЛ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ БЛАГОДАРЯ ПОДДЕРЖКЕ КОМПАНИИ «ТАТНЕФТЬ»



ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА БЫЛИ УЧТЕНЫ:

1. ДЕЛЕНИЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ:

- ДЕТСКАЯ ГРУППА (от 5 до 12 лет);
- ПОДРОСТКОВАЯ ГРУППА (от 13 до 16 лет)

2. ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ РЕШАТЬСЯ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ВОЗРАСТА.

3. ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ДОСТИЧЬ К КОНЦУ СЕЗОНА В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ОПРЕДЕЛЕННОГО ВОЗРАСТА.

4. ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ИНТЕНСИВНО РАЗВИВАЮТСЯ В ДАННОМ ВОЗРАСТЕ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 5-6 ЛЕТ

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ РАЗРАБОТАНЫ ПЛАНЫ - КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ КАЖДОГО ВОЗРАСТА

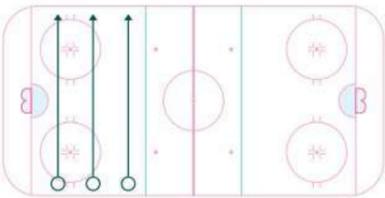
ПРИМЕР, ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ 5-6 ЛЕТ:

ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 7 60 мин 2 из 2

УПРАЖНЕНИЕ 1 12 мин

– Отталкивание из V-образной стойки при движении лицом вперед.
– Двухопорный прокат по прямой при движении лицом вперед (СФП – равновесие).
– Бег на льду при движении лицом вперед (СФП – ловкость, равновесие).

Описание: игроки выполняют вышеуказанные технические элементы согласно схеме упражнения.

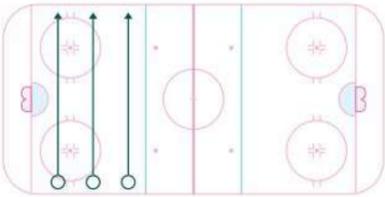


💧 Питьевая пауза – 3 мин.

УПРАЖНЕНИЕ 2 10 мин

– Самокат при движении лицом вперед (СФП – равновесие).
– Одноопорный прокат по прямой при движении лицом вперед (СФП – равновесие).

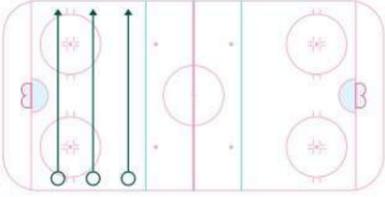
Описание: игроки выполняют вышеуказанные технические элементы согласно схеме упражнения.



УПРАЖНЕНИЕ 3 8 мин

– Опускание на два колена при движении лицом вперед (СФП – ловкость, равновесие).
– Опускание на живот при движении лицом вперед (СФП – ловкость, равновесие).

Описание: игроки выполняют вышеуказанные технические элементы согласно схеме упражнения.



💧 Питьевая пауза – 3 мин.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА 10 мин

💧 Питьевая пауза – 3 мин.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА 11 мин

→ катание лицом вперед	↔ ведение шайбы при катании лицом вперед	▲ конус	○ нападающий (игроки)
↔ катание спиной вперед	↔ ведение шайбы при катании спиной вперед	☛ клюшка	△ защитник
↔ боковой переступающий шаг	⋯ передача шайбы	● шайба	✕ соперник
или → торможение	→ бросок шайбы	👤 тренер для обводки	👤 тренер
		👤 вратарь	

www.akbars.academy

AK BARS АКАДЕМИЯ ХОККЕЯ

17

ПРИМЕР, ПЛАН -КОНСПЕКТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВНЕ ЛЬДА ДЛЯ ХОККЕИСТОВ 5-6 ЛЕТ:

ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВНЕ ЛЬДА № 7

РАЗМИНКА 5 мин

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ № 1 10 мин

1. БЕГ НА МЕСТЕ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА

Порядок выполнения: из положения «стойка ноги врозь» выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра.

Важно: высокая частота поднимания бедра, спина прямая, тянуть колено вверх, пятки не касаются пола. Руки согнуты в локтях и двигаются вперед-назад.

Ошибки: наклон корпуса вперед, низкая частота движения, короткая амплитуда поднимания бедер.

2. БЕГ НА МЕСТЕ С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ НАЗАД

Порядок выполнения: из положения «стойка ноги врозь, руки на поясе» выполнять бег на месте с захлестыванием голени назад.

Важно: высокая частота захлестывания голени, при захлестывании голени тянуть носок вверх.

Ошибки: наклон корпуса вперед, низкая частота движения, короткая амплитуда захлестывания.

3. ПРЫЖКИ НА ПРАВОЙ НОГЕ ЛИЦОМ ВПЕРЕД

Порядок выполнения: из положения «стойка на правой ноге» выполнять прыжки на одной ноге лицом вперед.

Важно: короткие по длине прыжки, отталкивание носком, при приземлении пятка не касается пола, высокая частота прыжков.

Ошибки: низкая частота прыжков, касание пяткой пола.

4. ПРЫЖКИ НА ЛЕВОЙ НОГЕ ЛИЦОМ ВПЕРЕД

Порядок выполнения: из положения «стойка на левой ноге» выполнять прыжки на одной ноге лицом вперед.

Важно: короткие по длине прыжки, отталкивание носком, при приземлении пятка не касается пола, высокая частота прыжков.

Ошибки: низкая частота прыжков, касание пяткой пола.

5. СТАРТ С УСКОРЕНИЕМ ЛИЦОМ ВПЕРЕД

Порядок выполнения: из положения «стойка ноги врозь, одна нога вперед» по звуковому сигналу тренера выполнять бег на дистанцию 10 метров с ускорением лицом вперед.

Важно: быстрая реакция на сигнал, высокая частота шагов, разноименные быстрые движения рук и ног.

Ошибки: замедленная реакция на сигнал, низкая частота шагов.

💧 Питьевая пауза – 2 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА КРФК, КОМПЛЕКС № 1 10 мин

1. Ходьба на носках

Порядок выполнения: из положения «основная стойка, руки на поясе» выполнять ходьбу на носках лицом вперед.

Важно: колени и спина прямые, пятки не касаются пола, подниматься на носки как можно выше.

Ошибки: касание пола пятками, наклон корпуса вперед.

2. Ходьба на пятках

Порядок выполнения: из положения «основная стойка, руки на поясе» выполнять ходьбу на пятках лицом вперед.

Важно: колени и спина прямые, тянуть носок на себя, носки не касаются пола.

Ошибки: касание пола носками стоп, наклон корпуса вперед.

www.akbars.academy

AK BARS АКАДЕМИЯ ХОККЕЯ

19

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧЕНИЯ В КОНЦЕ СЕЗОНА: ВСЕ ВОСПИТАННИКИ СДАЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ НА ЛЬДУ И ВНЕ ЛЬДА



ПАРТНЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ



**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ И
РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРОВ**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ И
ВРАТАРЕЙ ОТ 9 ДО 18 ЛЕТ**



**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ И
РАЗВИТИЯ ХОККЕЙНЫХ СУДЕЙ**

ПАРТНЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЙНЫХ ТРЕНЕРОВ



ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРОВ ВКЛЮЧАЕТ:

- СОДЕЙСТВИЕ В РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬДУ И ВНЕ ЛЬДА (В ТОМ ЧИСЛЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАПРОСАМ)
- ПОМОЩЬ В ДОЛГОСРОЧНОМ ПЛАНИРОВАНИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕИСТОВ И ВЫСТРАИВАНИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
- ОЧНОЕ И ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ В ВИДЕ ЛЕКЦИЙ, СЕМИНАРОВ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ПАРТНЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ И ВРАТАРЕЙ ОТ 9 ДО 18 ЛЕТ



ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ И ВРАТАРЕЙ ОТ 9 ДО 18 ЛЕТ ВКЛЮЧАЕТ:

- ПРОВЕДЕНИЕ ХОККЕЙНЫХ СБОРОВ ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ ПО РАЗВИТИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
- ПРОВЕДЕНИЕ ХОККЕЙНЫХ СБОРОВ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ ПО РАЗВИТИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

ТЕРРИТОРИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СБОРОВ:

- НА ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗЕ АКАДЕМИИ ИЛИ НА ТЕРРИТОРИИ ЗАКАЗЧИКА

СРОКИ:

- ПО СОГЛАСОВАНИЮ С ЗАКАЗЧИКОМ

ПАРТНЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЙНЫХ СУДЕЙ



ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЙНЫХ СУДЕЙ:

- ВКЛЮЧАЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
- ВОЗМОЖНО ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ БЕЗ НАВЫКОВ РАБОТЫ В ДАННОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СБОРОВ:

- НА ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗЕ АКАДЕМИИ ИЛИ НА ТЕРРИТОРИИ ЗАКАЗЧИКА

СРОКИ:

- ПО СОГЛАСОВАНИЮ С ЗАКАЗЧИКОМ

РАДЫ СОТРУДНИЧЕСТВУ!



РТ, Г. АЛЬМЕТЬЕВСК, УЛ. ШЕВЧЕНКО, Д. 55А
E-MAIL: INFO@AKBARS.ACADEMY WWW.AKBARS.ACADEMY