

Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9

№	Вид спорта	ФИО тренера	Этап подготовки/группа	Тема тренировки	Индивидуальные задания	Сроки выполнения	Комментарии
1	шахматы	Бортников Г.Н.	НП-2 № 20	Атака короля, уничтожение защиты	Даны три позиции. Мат в два хода.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
				Атака короля, открытое нападение	Даны две позиции. Найти путь к победе.		
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Атака короля, блокада защиты Атака короля, промежуточный ход.	Даны три позиции, найти пути к победе Даны три позиции. Найти путь к победе.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Правила поведения во время игры. Использование большого материального перевеса. Практическая часть.	М. Попова, В. Манаенков. «30+30 шахматных уроков.» Урок 21, 22 Игра онлайн по 15 мин.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Эндшпиль. Борьба различных фигур. Тактика, мат в 2-3 хода. Практическая часть.	Юрий Авербах «Что надо знать об эндшпиле». Гл. 2. В. Чехов, С. Архипов, В. Комляков «Программа подготовки 4-2 разрядов» Онлайн игра 10 мин + 5 сек	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Хорошие и плохие слоны Конь сильнее слона, слон сильнее коня. Практическая часть.	Мурашко В., Стяжкин В. Спортивное совершенствование. Урок 1, 2. Игра онлайн 10+5, блиц 3+2	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Взаимодействие и активность фигур.	Константин Сакаев «Учебник шахматной	До 12.04.2020	Выполненные задания

				Практическая часть.	стратегии» том 1, гл. 10 Онлайн партии 3-5 мин. Блицтурнир.		высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Пешечные окончания Практическая часть	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда», стр.16.17 Игра – 3 партии по 15 мин.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тактика, решение позиций Практическая часть	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда», стр.18 Игра онлайн по 10 мин. + 5 сек.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Атака в середине игры. Практическая часть.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда» стр.14 Игра онлайн – 4 партии по 15 мин.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Атака на короля Практическая часть	«Программа подготовки шахматистов –разрядников 1-2 разряд», стр. 10 Игра онлайн – 4 партии по 10 мин. + 5 сек.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	Отвлечение. Спертый мат.	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.131-138, 213-214. Прочитать, решить задачи.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
				Слабость 1-й (8-й) линии. Достижение материального перевеса.	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.152-162. Прочитать, решить задачи.		
				Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий.	Сыграть 2 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки (бланки партий с анализом		

					прислать тренеру)		
				Решение задач.	В.А. Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест №2 (решения задач прислать в бланках ответов тренеру)		
				Решение задач. Мат в 1 и в 2 хода.	«1001 шахматная задача.»		
				Решение задач.	www.chess.com/puzzles «Тактический штурм» и «Тактическая дуэль». Каждый день решать по 5 задач.		
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	Завлечение	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.126-130. Прочитать, решить задачи.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
			Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий	Сыграть 2 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase (бланки партий с анализом прислать тренеру)			
			Решение задач. Мат в 1 и в 2 хода.	«1001 шахматная задача.» (решения задач прислать в бланках ответов тренеру)			
			Решение задач.	www.chess.com/puzzles «Тактический штурм» и «Тактическая дуэль». Каждый день решать по 5 задач.			
			Слабость 1-й (8-й) линии. Достижение материального перевеса.	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.152-162. Прочитать, решить задачи.			
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	Отвлечение. Спертый мат.	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2"	До 12.04.2020	Выполненные задания

					стр.131-138, 213-214. Прочитать, решить задачи.		высылаются на электронную почту тренера
				Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий	Сыграть 2 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase (бланки партий с анализом прислать тренеру)		
				Слабость 1-й (8-й) линии", Достижение материального перевеса.	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.152-162. Прочитать, решить задачи.		
				Решение задач. Мат в 1 и в 2 хода.	«1001 шахматная задача.» (решения задач прислать в бланках ответов тренеру)		
				Решение задач.	www.chess.com/puzzles «Тактический штурм» и «Тактическая дуэль». Каждый день решать по 5 задач.		
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	Разбор партий А.А. Алехина. Ладейные окончания. Мат в 3 хода.	Разбор и розыгрыш Сицилианской защиты. Вариант "с3" Разбор и розыгрыш Сицилианской защиты. Вариант "Дракона". Четырехладейные окончания. Жертва слона на Н7, с последующим матованием	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	Решение задач. Дебют трех коней Решение задач на мат в 2	Тесты по книгам Конотопа. Анализ открытых дебютов. Разбор партий из учебника Ласло Полгара.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				хода. Разбор партий миниатюр Дебют четырех коней	Разыгрывание дебюта 4-х коней. Сыграть 10 партий онлайн		
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	Теория ладейных окончаний, атака пешечного меньшинства, жертва качества. Разбор партий-миниатюр. Теория ладейных окончаний. Атака пешечного большинства, жертва качества. Разбор партий-миниатюр	Изучение Принятого ферзевого гамбита. Разбор партий Гарри Каспарова. Четырехладейные окончания без пешки - разыграть 5 позиций; реализация лишней пешки. Стратегическая жертва качества в Сицилианской защите на «с3». Сыграть 10 партий онлайн	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Отработка тактических ударов. Двойной удар 1,2,3 Связка 4,5,6 Коневые окончания 7,8	Решение задач. Книга В.А. Конотоп. Тесты 3 р.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Отработка тактических ударов. Двойной удар 1,2,3 Связка 4,5,6 Коневые окончания 7,8	Решение задач. Книга В.А. Конотопа. Тесты 3 р.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Отработка тактических ударов. Слоновое окончание 1,2,3,4,5,6 Двойной удар 7,8	Решение задач. Книга В.А. Конотопа. Тесты 1 р.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Лондонская система Дебюта ферзевых пешек Разбор партий ПФО-2020	Решение задач Анализ сыгранных партий	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на

							электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Разбор партий ПФО-2020 Конь против слона	Анализ сыгранных партий Решение задач	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Обратное взятие камней Разрезание Оиотоси и непрерывное атари Двойной удар Атака и защита	Разбор темы Решение задач Решение задач. Разбор темы Анализ партии профессионалов Разбор темы. Решение задач	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Обратное взятие камней Разрезание Оиотоси и непрерывное атари Глазные формы из четырех пунктов. Живые и мертвые формы.	Разбор темы Решение задач Решение задач. Разбор темы Анализ партии профессионалов Разбор темы. Решение задач	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Обратное взятие камней Разрезание Оиотоси и непрерывное атари Понятие о плане игры Развитие от одного камня	Разбор темы Решение задач Решение задач. Разбор темы Анализ партии профессионалов Разбор темы. Решение задач	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Культура Востока. Анализ сыгранных партий Оценка позиции в мфусэки Элементарная теория Сэмзай Решение задач на сочетание тактических идей	Разбор темы Играть партии на КГС Разбор темы Решение задач Играть три партии на КГС Решение задач	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельников а Т.А.	НП-1 № 7	Захват камней для создания «глаза»	Разбор темы. Задачи на создание второго «глаза».	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельников а Т.А.	НП-1 № 8	Захват камней для создания «глаза»	Разбор темы. Задачи на создание второго «глаза».	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельников а Т.А.	НП-2 № 19	Игра «по форме». Стандартные ходы в позициях.	Разбор темы. Решение задач.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельников а Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Решение заданий на сочетание тактических идей	Решение задач по теме. Игра на КГС или в других приложениях по Го.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка	Приседания: 5 подходов по 15 раз. Отжимания от пола: 5 подходов по 15 раз. Подъем корпуса: 5 подходов по 20 раз.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде

							фотоотчета)
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Общефизическая подготовка	Приседания: 5 подходов по 20 раз. Отжимания от пола: 5 подходов по 20 раз. Подъем корпуса: 5 подходов по 30 раз. Планка: 3 подхода по 1 минуте	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Общефизическая подготовка Теоретическая подготовка	Приседания: 7 подходов по 30 раз. Отжимания от пола: 7 подходов по 30 раз. Подъем корпуса: 7 подходов по 30 раз. Планка: 5 подходов по 1 минуте. Теоретическая часть: Изучение особенностей техники Саенчай.	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	Строевые упражнения Совершенствование боевой стойки и передвижений. Упражнения на развитие	Разминка. 10 мин Перемещения в стойке: - вперед с левой, назад с правой ноги - влево с левой ноги, вправо с правой - перемещение с нанесением прямых ударов руками - шаг левое колено, правое колено; - перемещение с нанесением ударов левым локтем, правым локтем; Удары по воздуху:	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)

				<p>рук и ног.</p> <p>ОФП</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Совершенствование боевой стойки и передвижений.</p> <p>Совершенствование способов ведения боя.</p> <p>ОФП</p>	<p>- правый, левый круговой удар ногой в корпус; -правой и левой прямой удар ногой в корпус;</p> <p>ОФП: Бег на месте, бег в упоре лежа, кораблик, планка, отжимания, приседания, подъемы корпуса, ножницы, скрутка корпуса и другие упражнения на пресс, выпады, переход с кулаков на предплечья</p> <p>Разминка. 10 мин Перемещения в стойке: - вперед с левой, назад с правой ноги -влево с левой ноги, вправо с правой</p> <p>Работа по воздуху: -левой прямой, правой прямой удар рукой; -шаг левое колено, правое колено; -левый локоть, правый локоть; - правый, левый круговой удар ногой в корпус; -правой и левой прямой удар ногой в корпус; -перемещения с вышеперечисленными ударами</p> <p>ОФП: Приседания, отжимания,</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаков на предплечья		
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	<p>Строевые упражнения</p> <p>Материал для повторения: Совершенствование ударов коленями в туловище и голову и защита от них.</p> <p>ОФП</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Материал для</p>	<p>Разминка. 10 мин</p> <p>Работа по воздуху: -шаг, удар правым или левым коленом в корпус -перескок колени по воздуху -шаг левое или правое колено к плечу -с правого колена удар коленом, затем с левого - правое колено в прыжке, смена стойки, левое колено в прыжке -обозначаем круговой удар ногой в корпус, затем колено в корпус с одноименной ноги</p> <p>ОФП: Выпад на левую, затем на правую ногу, упражнения на пресс, выпад-перескок, отжимания, упражнения на пресс, замах-выпрыгивания, упражнения на растяжку.</p> <p>Разминка. 10 мин</p>	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)

				<p>повторения: Условные бои.</p> <p>Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову.</p> <p>ОФП</p>	<p>Работа по воздуху: -бой с тенью -двойка левой, правой -удар правой, повтор -удар левой, повтор через уклон -двойка правой, левой -отработка правого удара в туловище -отработка левого бокового в голову -отработка правой в туловище, левой боковой в голову -вольный бой на бокс с использованием отработанных элементов</p> <p>ОФП: Переход с кулаков на предплечья, отжимания, приседания, перекаты с руки на руку, упражнения на пресс, отжимания-выпрыгивания, упражнения на спину, упражнения на растяжку.</p>		
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	<p>Общая физическая подготовка и изучение тактических действий тайского стиля</p> <p>Общая физическая подготовка и изучение тактических действий боксерского стиля</p>	<p>Кросс 3 км, отжимание 100 раз, пресс 200 раз, приседание 200 раз, просмотр боев тайских спортсменов, растяжка. Кросс 3 км, отжимание 100 раз, пресс 200 раз, приседание 200 раз, просмотр боев боксерских</p>	До 12.04.2020	Выполненные задания выслаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)

				ведения боя.	спортсменов, растяжка		
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Изучение работы первого номера, отработка челнока с финтами передней руки Отработка боксерского челнока с одиночными ударами левой правой руки. ОФП	Кросс 5 км, отжимания 200 раз, пресс 200 раз, приседания 200 раз, растяжка. Просмотр видео бойцов работающих первым номером, оценивать все преимущества и недостатки	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	Изучение работы первого номера, отработка челнока с финтами передней руки Отработка боксерского челнока с одиночными ударами левой правой руки. ОФП	Кросс 5 км, отжимания 200 раз, пресс 200 раз, приседания 200 раз, растяжка. Просмотр видео бойцов работающих первым номером, оценивать все преимущества и недостатки	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка	Отжимания- 400 раз Приседания- 300 раз Подъем корпуса 500 раз «Кораблик»-500 раз Отжимания-400 раз Приседания-300 раз Подъем корпуса 500 раз «Кораблик»-500 раз	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (можно в виде фотоотчета)
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	Общая физическая подготовка	Отжимания-500 раз Приседания-500 раз Подъем корпуса 700 раз «Кораблик»-700, Бег 20 км	До 12.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Общая физическая подготовка	Отжимания-300 раз Приседания-300 раз Подъем корпуса 700 раз «Кораблик»-500 раз Бег 20 км Турники - 3 подхода Брусья - 3 подхода		(можно в виде фотоотчета)
--	--	--	--	-----------------------------	---	--	---------------------------