

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	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 12	Тема: «Размены начинаются в дебюте», Практическая часть: игра по 10+5	Г. Несис Энциклопедия размена. Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 09.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 21	Тема: «Слабость пешечной структуры». Практическая часть игра 10+5	А. Михальчишин, О. Стецко «Шахматы. Техника. Эндшпиля.» Онлайн игра 10мин+5 сек	До 09.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 29	Тема: «Многофигурные окончания» Практическая игра 10+5, блиц 3+2	А. Михальчишин, О. Стецко «Шахматы, техника эндшпиля» Игра онлайн 10 мин.+5 сек., 3 мин.+2 сек.	До 09.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 8	Решение задач. Решение задач. Онлайн турниры на Lichess.org	Костров В.В. . книга Е «Решение сложных комбинаций». В. Вукович, учебник шахматной атаки, 5 глава «Целевые поля». Участие в турнирах на lichess.org.	До 19.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 9	Решение задач.	Практикум по шахматной тактике Калиниченко В.В. «Блокада, блокада с матом».	До 19.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную

				Решение задач Онлайн турниры на Lichess.org	Винокуров К.С. «Курс молодого бойца по эндшпилю». Глава – слоновые окончания. Участие в турнирах на lichess.org		почту тренера
7	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 30	Решение задач. Решение тестов Онлайн турниры на Lichess.org	Костров В.В., книга Е «Вилка, связка, цугцванг». Конотоп В.А. «Тесты по эндшпилю» для 3-го разряда Участие в турнирах на lichess.org	До 19.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 16	Тема: «Построение территории в центре». Онлайн турниры	Решение задач на определение статуса группы. Тренировочные партии и турнир на КГС.	До 15.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 17	Тема: «Построение территории в центре». Онлайн турниры	Решение задач на определение статуса группы. Тренировочные партии и турнир на КГС	До 15.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 24	Тема: «Сэнтэ – атакующий ход и готэ – защитный ход» (не требует ответа). Тренировочные партии и турнир на КГС, анализ сыгранных партий	Решение задач на построение живой группы, используя сэнтэ. Тренировочные партии на КГС и разбор партий.	До 15.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

11	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 2	Общефизическая подготовка	Разминка 10 мин. Круговая тренировка. 30 секунд на выполнение упражнения. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: приседания, отжимания, «скалолаз», планка, берпи, бег на месте. 5 кругов	До 09.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
12	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-2 № 18	Общефизическая подготовка	Разминка 10 мин. Круговая тренировка. 45 секунд на выполнение упражнения. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: приседания, отжимания, «скалолаз», планка, берпи, бег на месте. 5 кругов	До 09.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
13	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 2 № 23	Общефизическая подготовка	1. Разминка 2. Бег на месте-2 минуты, 20 отжиманий с хлопком 3. Перескок колени-2 минуты, 20 выпрыгиваний из приседа 4. Типы поочередно-2 минуты, 20 берпи 5. Подъем на две ноги из положения лёжа без помощи рук-2 минуты 6. Щучка на взрыв - 1 минута, отдых 1 минута. 3 подхода 7. Отжимания с выпрыгиванием-20 секунд, отдых 20 секунд. 6 подходов	До 09.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					8. Прыжки в длину с места-20 раз 9. Бой с тенью- 3 минуты 10. Отжимания с выпрыгиваниями-10 секунд, отдых 10 секунд. 12. Походов 11. Прыжки из приседа вверх-20 секунд, 20 секунд отдых. 6 подходов 12. Бой с тенью- 3 минуты 13. Растяжка 14. Пресс-300 раз 15. Подтягивания-60 раз		
14	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 1	Общая физическая подготовка. Передвижения в боевой стойке.	Разминка 10 мин. Отжимание 100 раз, пресс 200, приседание 200раз. Передвижения в боевой стойке. Просмотр всех боев Саенчая, растяжка.	До 12.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
15	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 3 № 26	ОФП Отработка тактических действий атаки, работы первым, вторым и третьим номером.	Разминка 10 мин. Отжимания – 200 раз, пресс – 200 раз, приседания – 200 раз, растяжка. Просмотр видео по боксу, оценивать все преимущества и недостатки. Отработать тактические действия атаки, работы первым, вторым и третьим номером.	До 12.08.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
16	Тайский	Гораль В.В.	Т(СС) – 1 № 39	ОФП	Разминка 10 мин.	До	Выполненные

	бокс			Отработка тактических действий атаки, работы первым, вторым и третьим номером.	Отжимания – 200 раз, пресс – 200 раз, приседания – 200 раз, растяжка. Просмотр видео по боксу, оценивать все преимущества и недостатки. Отработать тактические действия атаки, работы первым, вторым и третьим номером.	12.08.2021	задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
--	------	--	--	--	---	------------	--