

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 20 по 26 апреля 2020 года**

№	Вид спорта	ФИО тренера	Этап подготовки /группа	Тема тренировки	Индивидуальные задания	Сроки выполнения	Комментарии
1	шахматы	Бортников Г.Н.	НП-2 № 20	Тема: «Перекрытие защитных ресурсов при атаке короля» Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Освобождение пространства при атаке короля» Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема: «Связка», «Избавление от связки», «Открытое нападение». Шахматный практикум Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек.	М. Попова. В. Манаенков. «30+30 шахматных уроков.» Уроки шахматной тактики 4,5,6 Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема: «Особенности тяжелофигурного эндшпиля». Решение позиций по принципу тактических слабостей Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек.	Михаил Марин «Учитесь у шахматных легенд» А. Алехин, В. Чехов, С. Архипов, В. Комляков. «Программа подготовки 2 - 4 разрядов» Онлайн игра 10 мин + 5 сек	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема: «Разноцветные слоны», «Сила двух слонов» Шахматный практикум-решение позиций	В. Мурашко, В. Стяжкин «Шахматы. Спортивное совершенствование» Д. Галахер «Шахматные	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек., блиц 3 мин + 2 сек	комбинации». Игра онлайн 10 мин.+5 сек., 3 мин.+2 сек.		почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема: «Разноцветные слоны». Тема: «Два слона и борьба против двух слонов». Техника расчета. Практическая часть - блиц, рапид	В. Мурашко, В. Стяжкин «Шахматы. Спортивное совершенствование» Джозеф Галлахер «Шахматные комбинации» Онлайн партии: Блиц 3 мин + 2 сек. Рапид 7 мин.+ 5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Двойной удар» Практическая часть: игра онлайн по 10 мин +5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема: «Двойной удар». Практическая часть- игра по 10 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Тяжелофигурные комбинации». Практическая часть, игра 10 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда» Игра онлайн 10 мин.+ 5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Техника расчета- 2 Практическая часть: игра 5 мин.+ 5 сек.	Игорь Хмельницкий «Шахматный экзамен» Игра онлайн 5 мин.+5 сек.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	<p>Тема: «Стратегии миттельшпиля».</p> <p>Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий</p>	<p>1. Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 9 стр.110-121. Прочитать, ответить на вопросы в конце урока.</p> <p>2. Сыграть 2 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>3. Конотоп «Тесты по тактике для начинающих шахматистов». Тест №5, 6.</p> <p>Дополнительно: 1. 1001 шахматная задача. Темы Мат в 1 и 2 хода. Решить задачи. 2. На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Тема: «Стратегии миттельшпиля».</p> <p>Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий</p>	<p>1. Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 9 стр.110-121. Прочитать, ответить на вопросы в конце урока.</p> <p>2. Сыграть 2 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: 1. 1001 шахматная задача. Темы Мат в 1 и 2 хода. Решить задачи. 2. На chess.com каждый день решить по 5 задач,</p>	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					тактический штурм и тактическую дуэль.		
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	Тема: «Стратегии миттельшпиля». Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий	1. Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 9 стр.110-121. Прочитать, ответить на вопросы в конце урока. 2. Сыграть 2 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки. Дополнительно: 1. 1001 шахматная задача. Темы Мат в 1 и 2 хода. Решить задачи. 2. На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	Разбор партий миниатюр. Игра в Миттельшпиле. Мат в 3 хода Онлайн турниры на Lichess.org	Разбор и розыгрыш «Сицилианской защиты», закрытой системы за белых. Четырехладейные окончания. Проведение атаки против fianкетто. Участие в турнирах на lichess.org.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	Решение задач на мат в 2 хода. Разбор партий-миниатюр «Шотландская партия»,	Тесты по тактике Конотопа. Разбор партий из учебника Ласло Полгара.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				«Вариант четырех коней».	Разыгрывание дебюта «Шотландская партия», «Вариант 4-х коней».		
				Онлайн турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org		
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	Тема: «Конь против слона в закрытой позиции».	Конь против слона в эндшпиле - разыграть 5 позиций; реализация лишней пешки;	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
				Борьба против фианкетто в Сицилианской защите. Позиционные мотивы - связка.	Разбор темы «связка» из книги "Понимание шахматной тактики" Мартина Ветешника. Сыграть 10 партий на тему: "Закрытая система в Сицилианской защите"		
				Онлайн турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org		
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема: «Открытый шах», стр. 16,17,18,19	Решение задач	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
				Онлайн турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий		
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема: «Перекрытие», стр. 21,23,24,26	Решение задач	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
				Онлайн турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий		

19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Книга В.А. Конотоп «Тесты 1 разряда». Тема: «Двойной шах», стр. 20,21 Тема: «Эндшпиль. Конь против пешек.», стр. 22 Онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Участие в турнирах на lichess.org, самостоятельный анализ дебютных вариантов. Анализ сыгранных партий	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: «Пешечное большинство на ферзевом фланге». Решение задач.	И. Шерешевский «Стратегия эндшпиля», глава 5. Разыгрывание на платформе lichess	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема: «Эндшпиль. Ладья и слон против ладьи»	М. Дворецкий «Учебник эндшпиля». Глава 14.3 Разыгрывание на платформе lichess	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Захват камней для создания глаза». Строим «живую группу».	Разбор темы. Решение задач.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Удар внутрь глазной формы».	Разбор темы Решение задач	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Тэсудзи». Поиск лучшего хода.	Разбор темы Решение задач	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тренировочные партии и турнир на КГС, анализ сыгранных партий	Тренировочные партии и турнир на КГС	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Построение территории в центре».	Разбор темы. Решение задач на определение статуса группы.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема: «Построение территории в центре».	Разбор темы. Решение задач на определение статуса группы.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема: «Сэнтэ – атакующий ход и готэ – защитный ход» (не требует ответа).	Решение задач на построение «живой группы», используя сэнтэ.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тренировочные партии и турнир на КГС, анализ сыгранных партий	Тренировочные партии на КГС и разбор партий.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	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 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	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 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Общефизическая подготовка Теоретическая подготовка	Разминка 10 мин. Круговая тренировка. 1 минута на выполнение упражнения. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: приседания, отжимания, «скалолаз», планка, берпи, бег на месте, выпады, подъем ног из планки. 5 кругов Разбор техники Буакава Банчамека.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	Строевые упражнения Упражнения на быстроту движений, скоростно-силовые качества	Разминка. 10 мин Упражнения с теннисным мячом на месте. Упражнения с теннисным мячом в движении в стойке. Имитация боя с соперником. Перемещения с ударами. Перемещения с	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				ОФП	защитными действиями. ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаков на предплечья		
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	Строевые упражнения Материал для повторения: Упражнения для разучивания нанесения боковых и прямых ударов коленями при захвате в клинче. Упражнения для разучивания двойного удара. ОФП	Разминка. 10 мин Работа по воздуху: -удар локтем на вход, колено с оттяжкой -перескок колени -колено ч/з шаг -рука, колено -двойка, колено -статика колено -колено к плечу -шаг колено, колено с оттяжкой -удар левой рукой снизу, левым локтем в повторе -имитация работы в клинче -повторный удар: рука, локоть ОФП: Приседания с ударами коленями, отжимания, «щучка», приседания с коленом к плечу, отжимания, приседания с ударом тиб, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Передвижения в боевой стойке.</p>	<p>Разминка 10 мин. Отжимание - 100 раз, пресс – 200 раз, приседание – 200 раз. Передвижения в боевой стойке.</p> <p>Просмотр всех боев Саенчая. Растяжка.</p>	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	<p>ОФП</p> <p>Отработка тактических действий атаки, работы первым, вторым и третьим номером.</p>	<p>Разминка 10 мин. Отжимания – 200 раз, пресс – 200 раз, приседания – 200 раз, растяжка.</p> <p>Просмотр видео по боксу, оценивать все преимущества и недостатки. Отработать тактические действия атаки, работы первым, вторым и третьим номером.</p>	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	<p>ОФП</p> <p>Отработка тактических действий атаки, работы первым, вторым и третьим номером.</p>	<p>Разминка 10 мин. Отжимания – 200 раз, пресс – 200 раз, приседания – 200 раз, растяжка.</p> <p>Просмотр видео по боксу, оценивать все преимущества и недостатки. Отработать тактические действия атаки, работы первым, вторым и третьим номером.</p>	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					номером.		
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	Общая физическая подготовка Отработка комбинации «двойка руками».	Разминка 10 мин. Отжимания – 400 раз Приседания – 400 раз Подъем корпуса – 450 раз «Кораблик» - 500 раз Прыжки через скакалку 30 минут. Турник - 3 подхода Брусья - 3 подхода Просмотр боёв Буакава Пор Прамука. Отработка комбинации «двойка руками».	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	Общая физическая подготовка Отработка комбинации «тройка руками»	Разминка 10 мин. Отжимания на одной руке -60 раз Приседания на одной ноге – 60 раз Подъем корпуса – 700 раз «Кораблик» - 500 раз Прыжки через скакалку 30 минут Турник - 3 подхода Брусья - 3 подхода Просмотр боёв Саенчая. Отработка комбинации «тройка руками»	До 26.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)