

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 13 по 19 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	Освобождение пространства Атака короля	Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Открытое нападение Захват центра «Тихий» ход	Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Пешечный эндшпиль Тактические приемы Практическая часть игра по 10+5 мин.	М.Попова, В.Манаенков. «30+30 шахматных уроков.» Урок 23, 24,25,26 Игра онлайн по 10+5 мин.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Шотландская партия на примере творчества МГ С. Рублевского Эндшпильная техника Тактика мат в 2-3 хода Практическая часть игра 10+5 сек.	С. Рублевский «64 урока мастерства» В.Чехов, С.Архипов, В.Комляков. «Программа подготовки 2-4 разрядов» Онлайн игра 10мин+5 сек	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Различные приемы в пешечном эндшпиле	Р.Х. Газизов «Уроки шахмат. Пешечный эндшпиль.» Урок 4,5,6,7	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Шахматный практикум-решение позиций Практическая часть игра 10+5 , блиц 3+2	Игра онлайн 10 мин+5 сек, 3 мин+2 сек		почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Приемы в пешечном эндшпиле. Повторение. Решение позиций Практическая часть (блицтурнир, рапид)	Р. Х. Газизов «Уроки шахмат. Пешечный эндшпиль». Онлайн партии 3-5 мин рапид	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема «Связка» Практическая часть - игра по 10 мин+5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» стр.16,17 Игра онлайн 10+5, сыграть 3 партии	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тактика, коневые комбинации Практическая часть - игра по 10 мин+5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда», стр.18 Игра онлайн по 10+5	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Коневые комбинации Практическая часть, игра 10 мин+ 5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда» стр.14 Игра онлайн 10+5	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Техника расчета Практическая часть – игра 5 мин +5 сек	Игорь Хмельницкий «Шахматный экзамен» Игра онлайн 5 мин+5 сек	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	Тема: «Чемпионы мира	Дорофеева А. «Хочу	До	Выполненные

				<p>по шахматам».</p> <p>Тренировочные партии.</p> <p>Анализ сыгранных партий</p> <p>Конотоп «Тесты по тактике для начинающих шахматистов». Тест №3, №4</p>	<p>учиться шахматам-2» стр.165-169. Прочитать, решить задачи. Подготовить небольшой доклад (с разбором одной из партий) про одного из чемпионов (чемпионок) мира по шахматам. Сыграть 4 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>«1001 шахматная задача.» Темы: Мат в 1 и 2 хода. Решить задачи. На chess.com каждый день решать по 5 задач («тактический штурм» и «тактическую дуэль».)</p>	19.04.2020	задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Тема: «Чемпионы мира по шахматам».</p> <p>Тренировочные партии.</p> <p>Анализ сыгранных партий</p>	<p>Дорофеева А. «Хочу учиться шахматам-2» стр.165-169. Прочитать, решить задачи. Подготовить небольшой доклад (с разбором одной из партий) про одного из чемпионов (чемпионок) мира по шахматам. Сыграть 4 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p>	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Тема: «Чемпионы мира по шахматам».</p>	<p>Дорофеева А. «Хочу учиться шахматам-2»</p>	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются

				Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий.	стр.165-169. Прочитать, решить задачи. Подготовить небольшой доклад (с разбором одной из партий) про одного из чемпионов (чемпионок) мира по шахматам. Сыграть 4 партии на chess.com. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.		на электронную почту тренера
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	Промежуточный ход. Цугцванг. Рентген Сицилианская защита с «С3» Разыгрывание ладейных окончаний. Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий.	Решение задач из книги В. Кострова «2000 шахматных задач» (Книга «Е») Разбор и розыгрыш Сицилианской защиты. Вариант "С3" Ю. Авербах «Что надо знать об эндшпиле» Игра онлайн 10+5	До 19.04.2020	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 из книги «Ласло Полгар 5334» Дебют двух коней Испанская партия «Атака	Тесты по тактике А. Славина, 4 том Разбор партий из учебника Ласло Полгара. Разыгрывание дебюта 2-х коней. Сыграть 10 партий	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				<p>Маршала»</p> <p>Разменный ферзевый гамбит.</p> <p>Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий</p>	онлайн и провести анализ сыгранных партий.		
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	<p>Джонн Нанн «Стратегия и Практика в шахматах», А. Славин, 5 том</p> <p>Фред Уилсон «Простые планы атаки»</p> <p>Тренировочные партии.</p> <p>Анализ сыгранных партий</p>	<p>1-20 задание по книге Джонна Нанна</p> <p>Разбор 10 партий из книги Фреда Уилсона.</p> <p>Сыграть 10 партий онлайн на тему "Скандинавская защита", «Шотландская партия, вариант Мизеса»</p>	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	<p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд» Тема «Завлечение», стр. 9,10,11 Тема «Отвлечение», стр. 12,13,14,15</p>	<p>Решение задач</p> <p>Решение задач</p> <p>Решение задач</p>	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	<p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд» Тема «Завлечение», стр. 9,10,11 Тема «Отвлечение», стр. 12,13,14,15</p>	<p>Решение задач</p> <p>Решение задач</p> <p>Решение задач</p>	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	<p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема «Завлечение», стр. 9,10,11</p>	<p>Решение задач</p> <p>Решение задач</p>	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Тема «Отвлечение», стр. 12,13,14,15	Решение задач		
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Ладейные окончания. Тренировочные партии.	Решение задач Анализ сыгранных партий	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Разбор партий Турнира Претендентов-2020 Окончания с разноцветными слонами	Анализ сыгранных партий Разбор окончаний. Решение задач	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Один глаз из двух пунктов.» Построить «глаз». Не дать построить «глаз» сопернику.	Разбор темы Решение задач Решение задач. Разбор темы	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Глазные формы из пяти и шести пунктов.» «Живые и мертвые формы»	Разбор темы Решение задач Решение задач. Разбор темы	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	«Основные угловые точки.» Повторение изученных приемов.	Разбор темы Решение задач.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тренировочный турнир	Тренировочные партии и турнир на КГС	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельников а Т.А.	НП-1 № 7	«Статус группы. Живая группа. Мертвая группа.»	Разбор темы. Задачи на определение статуса группы.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

27	Го	Сидельников а Т.А.	НП-1 № 8	«Статус группы. Живая группа. Мертвая группа.»	Разбор темы. Задачи на определение статуса группы.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельников а Т.А.	НП-2 № 19	«Сэнтэ – атакующий ход и готэ – защитный ход» (не требует ответа).	Разбор темы. Решение задач.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельников а Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Турнир на КГС.	Тренировочные партии на КГС и разбор партий.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка	Приседания, отжимания, подъем корпуса из положения лежа, подъем корпуса из положения лежа на животе - 4 подхода по 20 раз	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка. Отжимания от пола с выпрыгиваниями - 20 раз. Выпрыгивания из полуприседа - 20 раз. Берпи - 20 раз. «Щучка»- 20 раз. 4 круга	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Теоретическая подготовка Общефизическая подготовка	Разбор боя «Аик Бегян - Александр Абрамов» Круговая тренировка. 5 кругов. Время выполнения упражнения 1 минута. Перерыв между упражнениями 10 секунд. Перерыв между кругами 2 минуты.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					Упражнения: выпады, отжимания, подъем прямых ног из планки, «скалолаз», выпрыгивания из полуприседа, берпи		
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	Строевые упражнения Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях. ОФП	Разминка 10 минут. Отработка прямых ударов руками в голову, ногами ударов в туловище и защита от них. Перемещения с ударами рук. Перемещения с ударами ног. Перемещения с защитными действиями. Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	Строевые упражнения Материал для повторения: Условные бои. Совершенствование ударов коленями в туловище и голову и защита от них.	Разминка 10 минут. Работа по воздуху: -бой с тенью, -перескок колени, -колени ч/з шаг, -рука, колени, -двойка, колени, -статика колени, -колени к плечу, -тиб, колени, -мидл, колени,	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				ОФП	-имитация работы в клинче. Выпад на правую ногу, выпад-перескок, выпад на левую ногу, отжимания, приседания, замах-прыжок, упражнения на пресс, прыжок в длину, упражнения на спину, упражнения на растяжку.		
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	Общая физическая подготовка и отработка техники всех ударов руками перед зеркалом.	Разминка 10 минут. Отжимание - 100 раз, пресс - 200 раз, приседание – 200 раз. Растяжка. Просмотр боев боксерских спортсменов Кости Дзю, Майка Тайсона, Флойда Мэйвезера, Мухамеда Али.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Отработка защитных действий из учебной стойки и в движении с ударами. ОФП.	Разминка 10 минут. Отжимания - 200 раз, пресс - 200 раз, приседания - 200 раз. Растяжка. Просмотр видео по боксу, оценить все преимущества и недостатки	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	Отработка защитных действий из учебной стойки и в движении с ударами. ОФП.	Разминка 10 минут. Отжимания - 200 раз, пресс - 200 раз, приседания – 200 раз.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					Растяжка. Просмотр видео по боксу, оценить все преимущества и недостатки		(видео или фотоотчет)
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	Общая физическая подготовка	Отжимания - 300 раз Приседания - 300 раз Подъем корпуса - 450 раз «Кораблик» - 500 раз Прыжки через скакалку 30 минут.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	Общая физическая подготовка	Отжимания - 400 раз Приседания - 400 раз Подъем корпуса - 700 раз «Кораблик» - 500 раз Прыжки через скакалку 30 минут.	До 19.04.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)