

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 27 апреля по 03 мая 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 «Применение приема рентген при атаке на короля» Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе. Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема «Контрудар при защите от атаки противника» Практическая часть: участие в онлайн-турнирах.	Даны три позиции, найти путь к победе. Игра онлайн 10 мин.+5 сек. Анализ сыгранных партий.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема «Понятие комбинации». Тема «Мельница». Тема «Двойной шах». Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек	М. Попова, В. Манаенков. «30+30 шахматных уроков.» Урок, 1,7,8 Игра онлайн по 10 мин+ 5 сек	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема «Итальянская партия». Решение позиций по принципу тактических слабостей. Практическая часть: игра по 10 мин.+5 сек.	М. Эйве, В. Мейден «Как стать шахматным мастером». В. Чехов, С. Архипов. В. Комляков «Программа подготовки 2-4 разрядов» Онлайн игра 10 мин.+5 сек	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема «Построение дебютного репертуара» Тема «Ферзевый гамбит» Техника расчета. Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2.	М. Шерешевский «Моя методика» Д. Галлахер «Шахматные комбинации» Игра онлайн: рапид 7 мин.+5 сек. и блиц 3 мин.+2 сек. Анализ сыгранных партий.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема «Стратегия эндшпиля», «Роль пешек и проблемы размена». Тренировка техники расчета. Практическая часть: блицтурнир 3+2, рапид 7+5.	М. Шерешевский «Моя методика» Д. Галлахер «Шахматные комбинации» Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек. Анализ сыгранных партий.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Открытый шах» Практическая часть: игра онлайн по 10 мин + 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда». Игра онлайн 10 мин.+ 5 сек.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема «Типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур» Практическая часть: рапид 10 мин+5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн по 10 мин.+5 сек. Анализ сыгранных партий.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Тяжелофигурные комбинации (окончания)»	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда». Разбор партий Поллок –	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Практическая часть, игра по 10 мин.+ 5 сек.	Чигорин, Будрих – Гумприх. Игра онлайн: 10 мин.+5 сек. Анализ сыгранных партий.		почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Тема «Атака на не рокированного короля» Практическая часть, игра 3 мин + 2 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1- 2 разряда» Игра онлайн 3 мин.+2 сек. Анализ сыгранных партий.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	Тема: «Стратегия эндшпиля». Прочитать, разобрать задачи внутри темы. Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 10, стр.122-132. Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 10, задачи с 133 по 137 Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки. Все ответы на вопросы, решения задач (в бланках ответов) и разборы партий прислать до 03.05.2020 г. Дополнительно: 1. С. Иващенко "Учебник шахматных комбинаций" 1а. Темы «Мат в 1 и 2 хода.» Решать задачи. 2. На chess.com каждый день решать по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Тема: «Стратегия эндшпиля»</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 10, стр.122-132.</p> <p>Прочитать, разобрать задачи внутри темы.</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: 1. С. Иващенко «Учебник шахматных комбинаций» 1а. Темы «Мат в 1 и 2 хода.» Решать задачи. 2. На chess.com каждый день решать по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Тема: «Стратегия эндшпиля.»</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 10, стр.122-132.</p> <p>Прочитать, разобрать задачи внутри темы.</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: 1. С. Иващенко «Учебник шахматных комбинаций» 1а. Темы «Мат в 1 и 2 хода.» Решать задачи.</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					2. На chess.com каждый день решать по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.		
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	Изучение тактических идей «Перегрузка», «Вертолет», «Ловля фигуры» Тема «Голландская защита. Вариант «Каменная стена» Решение тестов на эндшпиль. Разыгрывание ладейных окончаний. Онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач В. Кострова «Книга Е». Разыгрывание варианта Тесты по тактике Конотопа «Тесты по эндшпилю» Участие в турнирах на lichess.org	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	Разбор партий-миниатюр из книги «Ласло Полгар 5334». Решение задач на мат в 2 хода. Тема «Дебют двух коней», «Ферзевый гамбит», «Славянская защита». Онлайн-турниры на Lichess.org	Разбор партий из учебника Ласло Полгара. Тесты по тактике Славин. 4 том Разыгрывание ферзевого гамбита и славянской защиты за черных Участие в турнирах на lichess.org	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	Тема «Понимание шахматной тактики» Тема «Простые планы	Мартин Ветешник. Глава 2. Славин. 5 том. Разбор 5 партий Фреда	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				атаки» Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Уилсона Сыграть 10 партий онлайн на тему "Английское начало", «Скандинавская защита» Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий.		
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема: «Двойной шах», стр. 9,10,11 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Участие в турнирах на lichess.org.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема: «Блокировка», стр. 27, 28, 29, 30 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Участие в турнирах на lichess.org.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Книга В.А. Конотоп «Тесты 1 разряд». Тема «Сочетание тактических идей», стр. 23, 24 Тема «Слон против пешек», стр. 22 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Разбор партий турнира «Magnus Carlsen Invitational». Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач. Огард «Атака и Защита». Разыгрывание партий на платформе lichess. Анализ сыгранных партий	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема «Каталонское начало». Разбор партий турнира «Magnus Carlsen Invitational» chess24 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Разбор дебютных вариантов «Каталонское начало» по дереву Hiarcs Разыгрывание на платформе lichess Анализ сыгранных партий	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема «Захват камней для создания глаза. Захват группы соперника»	Разбор темы. Решение задач.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема «Накадэ из двух камней»	Разбор темы. Решение задач.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема «Защита угла (симари)»	Разбор темы. Решение задач.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Подведение итогов турнира на КГС, анализ сыгранных партий	Разбор и анализ сыгранных партий	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на

							электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема «Культура Востока» (поэзия, живопись, одежда, традиции)	Прочитать доклады старших ребят на тему «Культура Востока».	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема «Культура Востока» (поэзия, живопись, одежда, традиции)	Прочитать доклады старших ребят на тему «Культура Востока».	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема «Культура Востока» (поэзия, живопись, одежда, традиции)	Прочитать доклады старших ребят, желающим сделать свои доклады.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тренировочные партии и турнир на КГС, разбор и анализ сыгранных партий	Турнирные и тренировочные партии на КГС и разбор партий.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общefизическая подготовка	Разминка 10 мин. Приседания - 30 раз Отжимания от пола - 30 раз Подъем корпуса - 30 раз «Лодочка» - 30 раз 3 круга без остановки. Перерыв 2 минуты. Еще 2 круга: по 20 раз и по 10 раз каждое упражнение.	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Общefизическая подготовка	Круговая тренировка. Время выполнения	До 03.05.2020	Выполненные задания

					<p>упражнения 40 секунд. Отдых 10 секунд.</p> <p>1-й круг: приседания, выпрыгивания из приседа. Обратные выпады, бег с высоким подниманием бедра (3 круга). 2-й круг: приставные шаги, выпады с прыжками, берпи, приседания (3 круга) 3-й круг: сплит-приседания на правую и на левую ногу, прыжки в сторону на одной ноге, прыжки в длину (3 круга)</p>		<p>высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)</p>
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Упражнения на быстроту движений, скоростно-силовые качества</p>	<p>Разминка 10 мин. Круговая тренировка. Отдых между кругами 1 минута, отдых между упражнениями 10 секунд</p> <p>1-круг: бег с высоким подъемом бедра, отжимания, прыжки из стороны в сторону, из полуприседа на одной ноге, планка с попеременным подъемом ног. Делаем эти упражнения сначала по 1 минуте, затем по 40 секунд, а потом по 30 секунд.</p> <p>2-й круг: приставные шаги</p>	До 03.05.2020	<p>Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)</p>

					<p>(3 в одну сторону, 3 в другую - на скорость), подъем прямых ног из положения лёжа на спине, «лодочка» на животе, прыжки вверх из приседа. Также делаем по схеме 1 минута-40 секунд-30 секунд.</p> <p>3-й круг: «скалолаз», скручивания корпуса велосипедом, выпады с прыжками, упор присев-упор лёжа. По схеме предыдущих кругов.</p> <p>Бой с тенью 3 минуты</p>		
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	<p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения на все группы мышц.</p> <p>Упражнения для развития рук и ног.</p> <p>ОФП</p>	<p>Разминка. 10 мин</p> <p>Различного вида прыжки. Упражнения в упоре лежа.</p> <p>Имитация боя с соперником.</p> <p>Перемещения с ударами.</p> <p>Различные махи ногами в комплексе с прыжками.</p> <p>ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	<p>Строевые упражнения</p> <p>Разучивание приемов в клинче по выводу соперника из равновесия с последующим нанесением удара.</p> <p>ОФП</p>	<p>Разминка. 10 мин</p> <p>Работа по воздуху:</p> <ul style="list-style-type: none"> -скрутка, удар локтем -скрутка, удар ногой -скрутка, удар рукой -скрутка, серия -имитация работе в клинче -двойка, локоть -локти с разворота -свободная работа локтями -ноги, локти -имитация работы в клинче - бой с тенью <p>ОФП:</p> <p>Приседания с ударами локтями, отжимания, «щучка», приседания с ударами коленей, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	<p>ОФП</p> <p>Тема «Отработка ударов руками и ногами в движении и из боевой стойки»</p>	<p>Разминка 10 мин.</p> <p>Отжимание - 100 раз,</p> <p>Пресс – 200 раз,</p> <p>Приседание - 200 раз.</p> <p>Отработка ударов в движении. Удары наносятся под разноименный шаг, при ударе правой руки делаем шаг левой ноги и наоборот, при движении</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					<p>назад работаем под одноименный шаг, шагая правой ногой, наносим удары правой рукой и под шаг левой ноги, наносим удар левой руки. Из боевой стойки удары в движении наносятся под одноименный шаг вперед.</p> <p>Просмотр боев Тайсона. Растяжка.</p>		
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	<p>ОФП</p> <p>Тема «Отработка комбинации двойка левой, правой рукой, с завершающим ударом левой, правой ноги в туловище, подготовка и выход из атаки»</p>	<p>Разминка 10 мин. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка.</p> <p>Просмотр видео по боксу Кости Дзю, попробовать адаптировать его коронные комбинации для тайского бокса.</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	<p>ОФП</p> <p>Тема «Отработка комбинации двойка левой, правой рукой, с завершающим ударом левой, правой ноги в туловище, подготовка и выход из атаки»</p>	<p>Разминка 10 мин. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз, Растяжка.</p> <p>Просмотр видео по боксу Кости Дзю, попробовать адаптировать его коронные комбинации для тайского бокса.</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Тема «Отработка техники ударов руками»</p>	<p>Разминка 10 мин. Выпрыгивания из упора лёжа. 10 подходов по 5 раз с перерывом в 30 секунд. Прыжки колени к груди. 10 подходов по 5 раз с перерывом в 30 секунд. Бег 30 минут.</p> <p>Нанесения прямых боковых и апперкотов с гантелями. Отработка уклонов и нырков.</p> <p>Просмотр видеоуроков Соколова А.С. по технике ударов руками.</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	<p>ОФП</p> <p>Тема «Отработка комбинации двойка руками и удар левой ногой»</p>	<p>Разминка 10 мин. Круговая тренировка. 30 секунд отжимания, 30 секунд прыжки колени к груди. 4 раунда по 3 минуты. «Забегания» руками на диван 30 секунд, перескоки ногами на диван 30 секунд. 4 раунда по 3 минуты. Отработка по воздуху комбинации «двойка руками и удар левой ногой.» Просмотр боёв Мухаммеда Али с Джо Фрейзером. Бег 30 минут.</p>	До 03.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)