

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9  
с 01 июня по 07 июня 2020 года**

<b>№</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>ФИО тренера</b>	<b>Этап подготовки/группа</b>	<b>Тема тренировки</b>	<b>Индивидуальные задания</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Комментарии</b>
1	шахматы	Бортников Г.Н.	НП-2 № 20	Тема: «Контрудар по защите при атаке на короля»  Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе  Игра онлайн 7 мин.+5 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Захват слабых полей при атаке на короля»  Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе  Игра онлайн 7 мин.+5 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема: «Три основных эндшпильных принципа».  Решение позиций: отрази угрозу соперника.  Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек	Ю.Авербах, М.Бейлин «Путешествие в шахматное королевство».  В.Конотоп «Защищаем короля».  Игра онлайн по 7 мин + 5 сек	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема: «Лучшая позиция короля в эндшпиле. Лишняя пешка». Решение позиций из шахматного практикума.  Практическая часть: игра по 7 мин.+ 5 сек.	Р.Газизов «Уроки шахмат. Пешечный эндшпиль»  Онлайн игра 7 мин.+5 сек	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема: «Связь всех стадий шахматной партии».  Решение позиций из практических партий.  Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2	Г.Несис «Энциклопедия размена»  Журнал «64-Шахматное обозрение»  Игра онлайн: рапид 7 мин.+5 сек. и блиц 3 мин.+ 2 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема: «Размен в шахматной партии».  Тренировка техники расчета.  Практическая часть: блиц 3+2, рапид 7+5	Г.Несис «Энциклопедия размена»  Журнал «64-Шахматное обозрение»  Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Типичные ошибки в дебюте.»  Практическая часть: игра онлайн по 7 мин + 5 сек. Анализ партий.	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда».  Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема: «Открытая линия»  Практическая часть: рапид 7 мин + 5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда»  Игра онлайн по 7 мин.+5 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Захват пункта»  Практическая часть, игра по 7 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда».  Игра онлайн: 7 мин.+5 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Тема: «Захват седьмой и восьмой горизонтали»  Практическая часть, игра 3 мин + 2 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1- 2 разряда» Игра онлайн 3 мин.+ 2 сек.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	Тема: «Поиск тактических идей в партии».  Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Решить тест <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3Zs-j4-Au9YkTIEyVmf8v2Drcltzi3XvLxn17CRHk9TcutA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3Zs-j4-Au9YkTIEyVmf8v2Drcltzi3XvLxn17CRHk9TcutA/viewform</a>  Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.  Решить тест В.А.Конотоп «Тесты по тактике для начинающих шахматистов». Тест № 12.  Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	Тема: «Поиск тактических идей в партии».  Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com.	Решить тест <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnCxc2LWETiR_QvPBC1RQIISzPfFXMiVE3suNFo6Ceov1sg/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnCxc2LWETiR_QvPBC1RQIISzPfFXMiVE3suNFo6Ceov1sg/viewform</a>  Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Анализ сыгранных партий.	Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.		
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	Тема: «Поиск тактических идей в партии».  Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Решить тест <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnCxc2LWETiIR_QvPBC1RQIISzPfFXMiVE3suNFo6CeoV1sg/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnCxc2LWETiIR_QvPBC1RQIISzPfFXMiVE3suNFo6CeoV1sg/viewform</a>  Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.  Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	Тема: «Реализация материального перевеса»  Решение тестов по эндшпилю.  Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий.	В.Костров «Реализация материального перевеса» Стр. 6-12  Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест 14  Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	<p>Тема: «Реализация материального перевеса»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю.</p> <p>Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий</p>	<p>В.Костров «Реализация материального перевеса» Стр. 6-12</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 4 разрядов. Тест 13, 14</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org</p>	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	<p>Тема: «Стратегические приемы в шахматах»</p> <p>Решение тестов на эндшпиль</p> <p>Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org Разбор и анализ сыгранных партий</p>	<p>«Стратегические приемы в шахматах» Анатолий Терехин «Исчезающий ход»</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для шахматистов 2 разряда. Тест 11</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор и анализ партий на lichess.org</p>	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	<p>Тема: «Размен»</p> <p>Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org</p>	<p>Решение задач Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». стр. 40,41,42,43</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий последнего турнира</p>	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Тема: «Слабость последней горизонтали»  Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». стр. 45,46,47,48  Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Тема: «Промедление с рокировкой» Тема: «Препятствие развитию противника»  Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач. Книга В.А. Конотоп «Тесты 1 разряд». стр. 41,42 стр. 43,44  Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: «Построение плана игры в эндшпиле»  Конкурс решения задач.	Разыгрывание на платформе lichess, chess.com  Тактический штурм	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема: «Система Найдорфа»  Разбор партий онлайн Чемпионата Европы и турнира «Magnus Invitational»	З. Андриасян «Система Найдорфа». Глава 3.  Разыгрывание на платформе lichess.org	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Построение территории в углу»	Разбор темы.  Решение задач.  Тренировочные партии	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Викторина по пройденному материалу	Ответить на вопросы викторины		
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Простые ответы на какари»  Викторина по пройденному материалу	Разбор темы.  Решение задач.  Тренировочные партии  Ответить на вопросы викторины	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Глазные формы из трех пунктов. Захват группы соперника.»  Викторина по пройденному материалу	Разбор темы.  Решение задач.  Тренировочные партии  Ответить на вопросы викторины	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема: «Ёсэ. Оценка хода»  Викторина по пройденному материалу	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего.  Тренировочные партии на КГС.  Ответить на вопросы викторины	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Защита своих камней. Что нужно проверить, прежде чем нападать»  Викторина по пройденному материалу	Решение задач по теме. Стр. 56.  Тренировочные партии на КГС  Ответить на вопросы викторины	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема: «Защита своих камней. Что нужно проверить, прежде чем нападать»  Викторина по пройденному материалу	Решение задач по теме. Стр. 56.  Тренировочные партии на КГС  Ответить на вопросы викторины	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема: «Ко-борьба. Как использовать Ко-борьбу в игре»  Викторина по пройденному материалу	Решение задач по теме. Стр. 54, 55  Тренировочные партии на КГС  Ответить на вопросы викторины	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тема: «Сила игрока – использование Ко-борьбы. Решение задач на создание Ко-борьбы»  Викторина по пройденному материалу	Решение задач на создание Ко-борьбы  Тренировочные партии на КГС.  Ответить на вопросы викторины	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка. 30 секунд на выполнение упражнения. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: приседания, отжимания, «скалолаз», планка, берпи, бег на месте. 5 кругов	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)



				Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование прямых ударов руками»	Из положения фронтальной стойки наносим одиночные прямые удары руками.		
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование круговых ударов ногами»  Общефизическая подготовка	Из положения боевой стойки наносим круговые удары ногами по воздуху с проносом.  Круговая тренировка. 45 секунд на выполнение упражнения. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: приседания, отжимания, «скалолаз», планка, берпи, бег на месте. 5 кругов	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Общефизическая подготовка  Теоретическая подготовка. Тема: «Разбор техники Майка Замбидиса.»	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  Наносим серию из трех-четырёх ударов руками и завершаем лоу-киком накрест.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	<p>Строевые упражнения</p> <p>Тема: «Изучение прямых ударов руками и ногами в туловище»</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Разминка. 10 минут.</p> <p>Имитация прямых ударов руками.</p> <p>Изучение прямых ударов ногами.</p> <p>Отработка прямых ударов руками и ногами</p> <p>Отработка комбинаций «рука-нога»</p> <p>Бой с тенью.</p> <p>ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья</p>	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	<p>Строевые упражнения</p> <p>Теоретическая подготовка. Материал для повторения: «Упражнения для совершенствования ударов снизу правой и левой в туловище, голову и защита от них.»</p>	<p>Разминка. 10 минут.</p> <p>Работа по воздуху: -удар снизу правой рукой в туловище -удар снизу левой рукой в туловище -удар снизу левой рукой в голову -удар снизу рукой в голову -защита от ударов рукой снизу в туловище -защита от ударов в голову рукой снизу -имитация комбинаций ударов снизу руками в</p>	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Общефизическая подготовка	<p>туловище и в голову -комбинации прямых и боковых ударов с ударами снизу -удар левой рукой снизу, правым локтем в голову - бой с тенью</p> <p>ОФП: Приседания с ударами локтями, отжимания, щучка, приседания с прямыми ударами рук, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.</p>		
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тема «Отработка защитных действий от удара ногами.»</p>	<p>Разминка 10 минут. Отжимание - 100 раз, Пресс – 200 раз, Приседание - 200 раз.</p> <p>Подниманием ноги и подставкой предплечья. Отработка защиты от ударов ногами, провалом удара за счет шага назад.</p> <p>Просмотр боев Артема Пашпорина и Александра Скворцова.</p>	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Общефизическая подготовка	<p>Разминка 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка.</p>	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или

				Тема: «Отработка комбинации ударов рук и ног»	Отработка комбинации ударов рук и ног, двойка: левая нога с входом в клинч и ударами правого левого колена.  Просмотр боев Артема Пашпорина и Александра Скворцова.		фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	Общефизическая подготовка  Тема: «Отработка комбинации ударов рук и ног»	Разминка 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка.  Отработка комбинации ударов рук и ног, двойка: левая нога с входом в клинч и ударами правого левого колена.  Просмотр боев Артема Пашпорина и Александра Скворцова.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	Специальная физическая подготовка  Тема: «Отработка комбинации двойка.»	Круговая тренировка. 1 круг: Прыжки через скакалку - 120 раз, Бёрпи с канистрой - 15 раз, Отжимания – 30 раз, Выпад с канистрой - 20 раз, Поднос колена к плечу в планке. Выполняем 3 круга.  Отработка комбинации двойка перед зеркалом.	До 07.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

