

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 04 мая по 10 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 «Вскрытие и двойной удар 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 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема «Завлечение и отвлечение 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 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема «Ловушки в шахматной партии. Творчество итальянских мастеров». Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек	А. Безгодов «Шахматные ловушки» Р. Месса, Ф. Масетти «1001 шахматная задача». Решение позиций мат в 2 хода. Игра онлайн по 10 мин+ 5 сек	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема «Тактические приемы. Освобождение линии. Вскрытие линии. Ловля фигуры». Практическая часть: игра по 10 мин.+5 сек.	М. Попова, В. Манаенков «30+30 шахматных уроков» Решение позиций из шахматного практикума. Онлайн игра 10 мин.+5 сек	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема «Любимый слон Роберта Фишера» Техника расчета. Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2	М. Марин «Учитесь у шахматных легенд-2» Д. Галлахер «Шахматные комбинации» Игра онлайн: рапид 7 мин.+5 сек. и блиц 3 мин.+2 сек.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема «Мышление гроссмейстера Бориса Гельфанд». Тренировка техники расчета. Практическая часть: блицтурнир 3+2, рапид 7+5	А. Авни «Мышление гроссмейстера» Д. Галлахер «Шахматные комбинации» Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Некоторые случаи ничьи» Практическая часть: игра онлайн по 10 мин + 5 сек Анализ партий	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда». Игра онлайн 10 мин.+ 5 сек.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема «Блокировка» Практическая часть: рапид 10 мин. + 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн по 10 мин.+5 сек.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Завлечение» Практическая часть, игра по 10 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда». Игра онлайн: 10 мин.+5 сек.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Тема «Стратегические приемы» Практическая часть, игра 3 мин + 2 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1- 2 разряда» Игра онлайн 3 мин.+2 сек.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	Тема: «Пешечные окончания». Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.98 -109. Прочитать, разобрать задачи внутри темы Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки. Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 7, 8. Все ответы на вопросы, решения задач (в бланках ответов) и разборы партий прислать до 10.05.2020 г. Дополнительно: 1. С. Иващенко "Учебник шахматных комбинаций" Темы Мат в 1 и 2 хода. Решать задачи. 2. На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	Тема: «Пешечные окончания».	Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.98 -109. Прочитать, разобрать	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				<p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>задачи внутри темы.</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: 1. С. Иващенко "Учебник шахматных комбинаций" Темы Мат в 1 и 2 хода. Решать задачи. 2. На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>		почту тренера
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Тема: «Пешечные окончания».</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.98 -109. Прочитать, разобрать задачи внутри темы.</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: 1. С. Иващенко "Учебник шахматных комбинаций" Темы Мат в 1 и 2 хода. Решать задачи. 2. На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	<p>Тема «Отвлечение, завлечение» Тема «Испанская партия» Вариант «Атака маршала».</p> <p>Решение тестов на тактику, эндшпиль.</p> <p>Онлайн турниры на Lichess.org</p>	<p>Решение задач В. Кострова «Книга Е».</p> <p>Разыгрывание варианта.</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по тактике», «Тесты по эндшпилю» Тест 4, 5</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	<p>Разбор партии «Каспаров против Топалова, Вейк-ан-Зее, 1999»</p> <p>Решение тестов на тактику, эндшпиль.</p> <p>Онлайн-турниры на Lichess.org</p>	<p>Разбор и анализ партий.</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по тактике», «Тесты по эндшпилю» Тест 5, 6 Славин, 4 том</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	<p>Разбор партий: «Каспаров против Топалова, Вейк-ан-Зее, 1999», «Аронян против Ананда, Вейк-ан-Зее, 2013»</p> <p>Решение тестов на эндшпиль</p> <p>Практическая часть:</p>	<p>Мартин Ветешник. Глава 3. «Понимание шахматной тактики» Славин, 5 том.</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для шахматистов 2 разряда</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				онлайн турниры на Lichess.org Анализ сыгранных партий.			
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема: «Двойной удар. Вилка» стр. 24,25,26,27 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема «Превращение пешки» стр. 31,32,33,34 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Книга В.А. Конотоп «Тесты 1 разряд». Конкурс решения задач, стр. 25, 26 Тема «Основные идеи пешечных окончаний», 27,28 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: «Симметричные структуры 5 на 5 на двух флангах»	Flores “Structures” глава 4.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Разыгрывание на платформах lichess, chess.com		почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема «Структуры староиндийского эндшпиля. Защита Филидора. Индийская защита» Разбор партий турнира «Magnus Carlsen Invitational» chess24 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Защита Филидора по книге Гарри Каспарова. Разыгрывание на платформе lichess	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема «Определение слабостей в лагере соперника и в своей территории»	Разбор темы. Решение задач. Просмотр виртуальной экскурсии по военным музеям России.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема «Определение слабостей в лагере соперника и в своей территории»	Разбор темы. Решение задач. Просмотр виртуальной экскурсии по военным музеям России.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема «Определение слабостей в лагере соперника и в своей территории»	Разбор темы. Решение задач. Просмотр виртуальной	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					экскурсии по военным музеям России.		
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема «Защита своих позиций»	Разбор темы. Решение задач. Разбор и анализ сыгранных партий на КГС Просмотр виртуальной экскурсии по военным музеям России.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема «Определение слабостей в лагере соперника и в своей территории»	Решение задач. Виртуальные экскурсии по музеям Великой Отечественной войны	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема «Определение слабостей в лагере соперника и в своей территории»	Решение задач. Виртуальные экскурсии по музеям Великой Отечественной войны	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема «Есэ. Стоимость хода»	Решение задач. Пройти тест на внимательность. Виртуальные экскурсии по музеям Великой Отечественной войны	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тема: «Защита своих позиций»	Решение задач. Разбор своих и чужих турнирных партий на КГС. Виртуальные экскурсии по	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					музеям Великой Отечественной войны		
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка	<p>Суставная разминка на месте: Выпад на правую ногу 1 минута, отдых 1 минута. Выпад на левую ногу 1 минута, отдых 1 минута. Выполняем по 3 подхода на каждую ногу. Планка на кулаках 1 минута, отдых 1 минута (2 подхода). Планка на предплечьях 1 минута, отдых 1 минута. Подъем прямых ног поочередно из планки на предплечьях 1 минута, отдых 1 минута. Упражнение «Скалолаз»: из положения упор лёжа поочередно подносим колени к груди (своеобразный бег в упоре лёжа)-1 минута, отдых 1 минута. Планка на предплечьях 1 минута, отдых 1 минута, Выход на мостик из положения лёжа 30 раз, Шпагаты: по 3 минуты на каждую сторону.</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Общефизическая подготовка	<p>Разминка Перескок 2 минуты, 20 отжиманий, 20 приседаний, 20 пресс, 20 спина, 30 шея.</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					<p>Из приседа наносим прямой удар ногой (тип) по воздуху, 2 минуты. Отдых 1 минута.</p> <p>Челнок. Левый прямой, возврат, правый прямой, возврат 2 минуты. Отдых 1 минута.</p> <p>Из положения стоя на правом колене выносим круговой удар ногой с поворотом на носке опорной ноги 2 минуты. Отдых 30 секунд.</p> <p>Тоже самое на левую ногу 2 минуты. Отдых 30 секунд.</p> <p>Из положения лёжа на спине встаём на ноги без помощи рук и наносим удар коленом. Чередуем правое и левое колено 2 минуты. Отдых 1 минута.</p> <p>Планка 1 минута, отдых 1 минута.</p> <p>Подъем корпуса 1 минута, скрутка 1 минута, подъем ног 1 минута, 50 подтягиваний.</p> <p>Растяжка по 3 минута на каждый шпагат.</p>		(видео или фотоотчет)
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Общефизическая подготовка	<p>Суставная разминка на месте, бег на месте с ударами 3 минуты.</p> <p>По возможности оттачиваем технику: из фронтальной стойки</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или

				<p>Теоретическая подготовка. Тема: «Разбор техники Йодвичи Банчамека»</p>	<p>прямые удары руками 3 минуты, 20 отжиманий. Из фронтальной стойки боковые удары руками 3 минуты, 20 приседаний. Из фронтальной стойки апперкоты 3 минуты, 20 пресс, 30 шею.</p> <p>При выполнении обращаем внимание на правильность движений, следим за работой ног, таза и корпуса. Подбородок прижат, руки двигаются от головы к голове. Исходное положение - левая нога согнута под 90 градусов, правая нога на колене. Следующим движением выталкиваемся вверх, имитируя удар коленом. Фиксируем в конечной точке и опускаемся снова на колено. Обращаем внимание на то, что в момент удара носочек должен быть вытянут, голень прижата к бедру, таз выведен вперед. Работаем 3 минуты на каждую ногу. В перерыве держим «стульчик» 1 минуту. Исходное положение- полный присед. Далее</p>		фотоотчет)
--	--	--	--	---	---	--	------------

					<p>выталкиваемся вверх и наносим прямой удар ногой (тип). Движение идет через колено, в конечной точке фиксируем удар. Напоминаю про работу таза. Работаем по 3 минуты на каждую ногу. В перерыве «стульчик» 1 минута.</p> <p>Приседания 5*30, выпады 5*10 раз на каждую ногу.</p> <p>Обратные выпады 5*10 на каждую ногу.</p> <p>Пресс: 100 - подъем корпуса, 100 - скручивания, 100 - подъем ног, планка - 2 подхода.</p> <p>Растяжка по 3 минуты на каждый шпагат</p>		
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	<p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения на быстроту движений, скоростно-силовые качества</p> <p>ОФП</p>	<p>Разминка - 10 минут.</p> <p>Имитация прямых ударов с мячом.</p> <p>Мяч с разножкой.</p> <p>Двойка с мячом.</p> <p>Чеканим мяч.</p> <p>Бой с тенью.</p> <p>ОФП:</p> <p>Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	<p>Строевые упражнения</p> <p>Теоретическая подготовка. Материал для повторения: «Упражнения для совершенствования ударов снизу правой и левой в туловище, голову и защита от них»</p> <p>ОФП</p>	<p>Разминка - 10 минут.</p> <p>Работа по воздуху: -удар снизу правой в голову -удар снизу левой в голову -защита от ударов снизу -удар снизу в туловище -удар снизу в туловище -защита от ударов снизу в туловище -комбинации ударов снизу с другими ударами -бокс -работа ногами -бокс + локти -бой с тенью</p> <p>ОФП: Приседания с ударами локтями, отжимания, «щучка», приседания с ударами коленей, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	<p>ОФП</p> <p>Тема «Работа в движение с ударами и защитными действиями, вход и выход в атаку из боевой стойки»</p>	<p>Разминка - 10 минут. Отжимание - 100 раз, Пресс – 200 раз, Приседание - 200 раз.</p> <p>В движение вперед отрабатываем удары руками, чередуя с защитными действиями (уклонами и нырками),</p>	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					после передвижений включаем челнок и фехтуем передней рукой для подготовки атаки.		
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	ОФП Тема «Отработка скачковой двойки из челнока, с завершающим ударом ноги в туловище»	Разминка - 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка. Просмотр видео по боксу советских боксеров олимпийских чемпионов, попробовать адаптировать коронные комбинации для тайского бокса.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	ОФП Тема «Отработка скачковой двойки из челнока, с завершающим ударом ноги в туловище»	Разминка - 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка. Просмотр видео по боксу советских боксеров олимпийских чемпионов, попробовать адаптировать коронные комбинации для тайского бокса.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	СФП	Разминка 10 мин. Отжимание на медицинболе (или канистре с водой) – 100 раз. Приседание с медицинболом (или канистрой с водой). Бег 30 минут.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Тема «Отработка техники ударов локтями и коленями»	Отработка техники ударов локтями и коленями. Нанесение прямых и боковых ударов локтями и коленями перед зеркалом. Просмотр видео уроков Соколова А.С. по технике ударов локтями и коленями.		
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	СФП Тема: «Отработка комбинации правый прямой, левой боковой, правый прямой»	Разминка - 10 минут. Отжимания в наклоне с упором на диване - 4 подхода по 15 раз. Приседания на одной ноге с упором на диване - 4 подхода по 15 раз. Пресс – 200 раз. Лодочка – 200 раз. Стоя перед зеркалом - отработка комбинации правый прямой, левой боковой, правый прямой. Просмотр боёв Альберта Крауса. Бег 30 минут. Турники 30 раз.	До 10.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)