

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 18 мая по 24 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: «Жертва материала 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 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Тихий ход 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 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема: «Выигрыш материала». Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек	С.Макарычев, М.Макарычева «От А до Я». Р.Месса и Ф.Масетти «1001 шахматная задача». Решение позиций мат в 2 хода. Игра онлайн по 10 мин. + 5 сек	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема: «Разрушение пешечной защиты короля. Матовая сеть. Ловушки в шахматной партии». 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 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема: «Промежуточный ход. Пешечные комбинации. Пешечный прорыв» Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2	М.Попова, В.Манаенков «30+30 шахматных уроков» Игра онлайн: рапид 7 мин.+5 сек. и блиц 3 мин.+2 сек.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема: «Классическое наследие. Уинтер - Капабланка. Пагубность стремления к ничьей с первых ходов». Тренировка техники расчета. Практическая часть: блицтурнир 3+2, рапид 7+5	М.Дворецкий «Уроки мастерства». Д.Галлахер «Шахматные комбинации» Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Техника расчета.» 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 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема: «Отвлечение» Практическая часть: рапид 10 мин+5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн по 10 мин.+5 сек.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Блокировка» Практическая часть, игра по 10 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда». Игра онлайн: 10 мин.+5 сек.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	<p>Тема: «Преимущество двух слонов в миттельшпиле».</p> <p>Практическая часть, игра 3 мин + 2 сек</p>	<p>В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1- 2 разряда»</p> <p>Игра онлайн 3 мин.+2 сек.</p>	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	<p>Тема: «Типичные ошибки».</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». А "Типичные ошибки" стр.138-143 Прочитать.</p> <p>Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.110 -111, 123-124. Решить задачи</p> <p>Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 10.</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Тема: «Типичные ошибки».</p>	<p>Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». А "Типичные ошибки" стр.138-143 Прочитать.</p> <p>Дорофеева А. "Хочу учиться шахматам-2" стр.110 -111, 123-124.</p>	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				<p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Решить задачи</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>		
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Тема: «Мышление во время игры».</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». А "Типичные ошибки" стр.138-143 Прочитать.</p> <p>Дорофеева А. «Хочу учиться шахматам-2» стр.110 -111, 123-124. Решить задачи.</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	<p>Тема: «Полуоткрытые дебюты. Каро-Канн»</p>	<p>Разбор партий: «Эйве — Рети (1-0), Амстердам, 1920», «Непомнящий — Лазничка (1-0), о-в Крит, 2017»</p>	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Решение тестов по эндшпилю. Онлайн турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» Тест 10, 11 Участие в турнирах на lichess.org		
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	Тема: «Защита Алехина» Решение тестов по эндшпилю. Решение задач и тестов по тактике Онлайн-турниры на Lichess.org	Разбор и анализ партии: «Шорт против Тиммана, Тилбург, 1991» Книга В.А. Конотоп для 4 разрядов «Тесты по эндшпилю» Тест 9, 10 Славин, 4 том «Тесты по тактике» Участие в турнирах на lichess.org	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	Тема: «Перезарядка» Разбор партий: «Р. Рети - А. Алехин, 1925. Г. Пилсбери - Эм. Ласкер, 1895/96. Решение тестов на эндшпиль	Мартин Ветешник. Глава 4. «Понимание шахматной тактики» Славин 5 том, выполнить упражнения на разрушение защиты короля, стр. 69 Разбор и анализ партий. Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для шахматистов 2 разряда, 7, 8 тест.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org Анализ сыгранных партий.	Участие в турнирах на lichess.org		
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема: «Двойной удар» стр. 32,33,34,35 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Тема: «Освобождение поля» стр. 39,40,41,42 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 24.05.2020	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 31, 32 Тема: «Связь дебюта с миттельшпилем» стр. 32,33 Тема: «Конь с пешкой против двух пешек» стр. 34,35 Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: «Архангельский вариант Испанской партии»	Курс Петра Свидлера по варианту. Разыгрывание на платформе lichess.org, chess.com	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема: «Система Найдорфа. Английская атака»	Разыгрывание на платформе lichess.org, chess.com	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Статус группы», стр. 46, 47	Разбор темы. Решение задач.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Развитие вдоль стороны»	Разбор темы. Решение задач.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Настоящие и ложные глаза»	Разбор темы. Решение задач.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема: «Сильные и слабые группы. Атака групп»	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего. Тренировочные партии на КГС.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Построение территории в углу и на стороне. Подсчет очков.»	Решение задач по теме.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема: «Построение территории в углу и на стороне. Подсчет очков.»	Решение задач по теме.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема: «Ёсэ. Стоимость хода. Какой ход больше?»	Анализ задач на стр. 49 Решение задач на стр. 52.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тема: «Начало партии. Фусэки». Часть 2	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего. Тренировочные партии на КГС.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование перемещений в боевой стойке»	Круговая тренировка. 30 секунд на выполнение упражнения. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: приседания, отжимания, «скалолаз», планка, берпи, бег на месте. 5 кругов Одиночные шаги из положения боевой стойки вперед, назад, влево, вправо.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка. 45 секунд на выполнение упражнения. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: приседания, отжимания, «скалолаз», планка, берпи, бег на	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование прямых ударов руками в голову»	месте. 5 кругов Одиночные прямые удары руками из фронтальной стойки с переносом общего центра тяжести.		
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Общефизическая подготовка Теоретическая подготовка. Тема: «Разбор техники Буакава Банчамека.»	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. Прихват ноги с последующей контратакой рукой в туловище.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	Строевые упражнения. Тема: «Изучение защиты от прямых ударов руками и ногами в туловище»	Разминка. 10 мин Имитация прямых ударов руками и защиты от них. Изучение прямых ударов ногами и защиты от них. Отработка прямых ударов руками и ногами и защита от них. Бой с тенью. Имитация защитных	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Общефизическая подготовка.	действий от атак соперника (занятие через платформу zoom) ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья		
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	Строевые упражнения Теоретическая подготовка. Материал для повторения: «Упражнения для совершенствования ударов руками сбоку и защита от них. Совершенствование ударов коленями в туловище в голову и защита от них.» Общефизическая подготовка.	Разминка. 10 мин 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 туловище и голову -комбинации прямых и боковых ударов с ударами снизу -удар левой рукой снизу, правым локтем в голову - бой с тенью ОФП: Приседания с ударами локтями, отжимания,	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					щучка, приседания с прямыми ударами рук, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.		
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	Общефизическая подготовка. Тема «Отработка комбинации «двойка» с завершающим ударом ноги в туловище»	Разминка 10 мин. Отжимание - 100 раз, Пресс – 200 раз, Приседание - 200 раз, Из боевой стойки наносим прямые удары левой, правой рукой и завершаем атаку ударов левой ноги в туловище.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Общефизическая подготовка. Тема: «Отработка ударов в клинче, коленями, локтями, на вход и в захвате.»	Разминка 10 мин. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка. Просмотр видео по тайскому боксу со стадионов Таиланда. Охарактеризовать особенности тайского стиля ведения боя.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	Общефизическая подготовка. Тема: «Отработка ударов в клинче, коленями, локтями, на вход и в	Разминка 10 мин. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз, Растяжка. Просмотр видео по тайскому боксу со стадионов Таиланда.	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				захвате.»	Охарактеризовать особенности тайского стиля ведения боя.		
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	<p>Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.</p> <p>Тема: «Отработка боковых и прямых ударов ногами»</p>	<p>Круговая тренировка: Перекаты - 30 раз, «Щучка» - 30 раз, Бёрпи - 20 раз, Забегания руками на диван - 50 раз, Прыжки колени к груди - 30 раз. 5 кругов.</p> <p>Отработка техники ударов ногами: нанесение прямых и боковых ударов ногами перед зеркалом. Отработка ударов ногами с положения стоя на одном колене. Просмотр видео, разбор боя Фергюсон - Гейджи</p>	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	<p>Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.</p> <p>Тема: «Отработка навыка работы вторым номером»</p>	<p>Разминка 10 мин. Отжимание – 300 раз Приседание – 300 раз Пресс – 300 раз «Лодка» – 300 раз</p> <p>Стоя перед зеркалом, отработка задания «бой с тенью». 1 раунд - уклон + ответ 2 раунд - блок + ответ 3 раунд - смещение + ответ 4 раунд- атака+защита+атака Просмотр боёв Энди Сойера. Бег 30 мин. Турники 30 раз</p>	До 24.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)