

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 25 мая по 31 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: «Использование различных связок 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 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Применение приема перекрытий при атаке короля» Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 7 мин.+5 сек.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема: «Эм. Ласкер – второй чемпион мира.» Решение позиций. Найди и отрази угрозу. Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек	Евгений Гик «Чемпионы мира по шахматам» Р. Месса и В. Соловьев «Найди и отрази угрозу» Игра онлайн по 7 мин + 5 сек	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема: «Игра в центре.». Решение позиций. Техника расчета вариантов Практическая часть: игра по 7 мин.+5 сек.	Н. Яковлев «Шахматы. План в миттельшпиле» Д. Галлахер «Шахматные комбинации» Онлайн игра 7 мин.+5 сек	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема: «Увлекательная классика.» Техника расчета. Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2	М. Дворецкий «Уроки мастерства». Журнал «Шахматное обозрение-64» Игра онлайн: рапид 7 мин.+5 сек. и блиц 3 мин.+2 сек.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема: «Использование перевеса в развитии. Блокада». Тренировка техники расчета. Практическая часть: блицтурнир 3+2, рапид 7+5	В. Мурашко, В. Стяжкин «Шахматы. Спортивное совершенствование» Журнал «64-Шахматное обозрение» Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Как начинать партию. Морфи-Консультанты.» 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 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема: «Комбинации на отвлечение» Практическая часть: рапид 7 мин + 5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн по 7 мин.+ 5 сек.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Освобождение поля.» Практическая часть, игра по 7 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда». Игра онлайн: 7 мин.+5 сек.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	<p>Тема: «Пространственный перевес»</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 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	<p>Тема: Развитие внимательности.</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 2, стр.26-31 Прочитать, разобрать позиции. Стр. 32-36 решить задачи.</p> <p>Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 11.</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решать по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p>	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Тема: Развитие внимательности.</p>	<p>Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 2, стр.26-31 Прочитать, разобрать позиции. Стр. 32-36 решить задачи.</p> <p>Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 11.</p>	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки. Дополнительно: На chess.com каждый день решать по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.		
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	Тема: Развитие внимательности. Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Тодд Бардвик «Стратегия и тактика игры». Урок 2, стр.26-31 Прочитать, разобрать позиции. Стр. 32-36 решить задачи. Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 11. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки. Дополнительно: На chess.com каждый день решать по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	Тема: «Полуоткрытые дебюты. Французская защита» Решение тестов по эндшпилю.	Разбор партий: «Обман Маршала», «Левицкий – Маршал, 1912» Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест 12, 13	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Онлайн турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org		
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	Тема: «Обман Маршала»: партия Левицкий – Маршал, 1912» Решение тестов по эндшпилю. Онлайн-турниры на Lichess.org	Разбор и анализ партии. Книга В.А. Конотоп для 4 разрядов «Тесты по эндшпилю». Тест 11, 12. Участие в турнирах на lichess.org	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	Тема: «Комбинационные двойные удары. Понимание шахматной тактики» Разбор партии: «Обман Маршала» партия «Левицкий – Маршал, 1912» Решение тестов на эндшпиль Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org Анализ сыгранных партий.	Мартин Ветешник. Глава 5. «Понимание шахматной тактики» Разбор и анализ партий. Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для шахматистов 2 разряда. Тест 9, 10. Участие в турнирах на lichess.org	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Тема: «Связка»	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Стр. 36, 37, 38, 39. Решение задач	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий		
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Тема: «Спертый мат» Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд». Стр. 41, 42, 43, 44. Решение задач Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Тема: «Ладья с пешкой против ладьи» Тема: «Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях» Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 1 разряд». Решение задач. Стр. 38, 39 Решение задач. Стр. 36, 37 Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: Разбор партий онлайн Чемпионата Европы и турнира «Magnus Invitational»	Разыгрывание партий на платформах lichess.org, chess.com	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема: Разбор партий онлайн Чемпионата Европы и турнира «Magnus Invitational»	Разыгрывание партий на платформах lichess.org, chess.com	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Построение территории в центре»	Разбор темы. Стр. 46, 47 Решение задач. Тренировочные партии	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Атака угла (какари)»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Настоящие и ложные глаза. Убиваем группу соперника.»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема: «Разъединение групп (разрезание)»	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего. Тренировочные партии на КГС.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Подсчет очков в отдельных частях доски. Отработка навыка.»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема: «Подсчет очков в отдельных частях доски. Отработка навыка.»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема: «Нахождение лучшего хода в конце игры». Задачи повышенной сложности на	Решение задач по теме.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				нахождение лучшего хода в конце игры.	Тренировочные партии на КГС		
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тема: «Большой ход в Фусэки при построении базы или в углу»	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего. Тренировочные партии на КГС.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка	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» 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.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование боевой стойки»	Отработка блока передней ногой после одиночных шагов вперед, назад, влево, вправо.		
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование «двойки» руками» Общефизическая подготовка	Отработка связки «левый прямой - правый прямой». Перескок 2 минуты, 20 отжиманий, 20 приседаний, 20 пресс, 20 спина, 30 шея. - Из приседа наносим прямой удар ногой (тип) по воздуху, 2 минуты. Отдых 1 минута. - Челнок. Левый прямой, возврат, правый прямой, возврат. 2 минуты. Отдых 1 минута. - Из положения стоя на правом колене выносим круговой удар ногой с поворотом на носке опорной ноги. 2 минуты. Отдых 30 секунд. - Тоже самое на левую ногу. 2 минуты. Отдых 30 секунд. - Из положения лёжа на	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					<p>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 минуты на каждый шпагат</p>		
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 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.</p> <p>Подбородок прижат, руки двигаются от головы к</p>	До 31.05.2020	Выполненные задания выслаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					<p>голове, исходное положение - левая нога согнута под углом 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.</p> <p>Исходное положение - полный присед. Далее выталкиваемся вверх и наносим прямой удар ногой (тип). Движение идёт через колено, в конечной точке фиксируем удар. Не забываем про работу таза. Работаем по 3 минуты на каждую ногу. В перерыве «стульчик» 1 минута, приседания 5*30, выпады 5*10 раз на каждую ногу, обратные выпады 5*10 на каждую ногу, пресс: 100 подъем корпуса,</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

				Теоретическая подготовка. Тема: «Разбор техники Супербона Банчамека.»	100 скручивания, 100 подъем ног, планка 2 подхода по минуте, растяжка по 3 минуты на каждый шпагат. Отработка кругового удара «задней» ногой в корпус и в голову по воздуху.		
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	Строевые упражнения. Тема: «Упражнения для развития рук и ног. Упражнения на все группы мышц» Общефизическая подготовка	Разминка 10 минут. Упражнения с теннисным мячом на месте. Упражнения с теннисным мячом в движении в стойке. Имитация боя с соперником. Перемещения с ударами. Перемещения с защитными действиями ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	Строевые упражнения Теоретическая подготовка.	Разминка. 10 мин Работа по воздуху: - серия из трех ударов	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				<p>Материал для повторения: «Упражнения для совершенствования серий из тройных ударов с завершающим ударом ноги.»</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - удары ногами - серия прямых ударов руками, левая нога - серия прямых ударов руками, правая нога - серия апперкотов, левая нога - серия апперкотов, правая нога - защитные действия - имитация комбинаций ударов руками с ногами - комбинации боковых ударов с ударами коленями - комбинации апперкотов с ударами ногами - бой с тенью <p>ОФП: Приседания с ударами локтями, отжимания, щучка, приседания с прямыми ударами рук, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.</p>		почту тренера (видео или фотоотчет)
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	<p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема «Отработка защитных действий от удара противника руками.»</p>	<p>Разминка 10 минут. Отжимание - 100 раз, Пресс – 200 раз, Приседание - 200 раз.</p> <p>Отработка защитных действий от удара противника руками. Уклоны, нырки,</p>	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					подставки, провалы, глухая защита. Просмотр боев Федора Емельяненко.		
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Общефизическая подготовка. Тема: «Отработка скруток в клинче, в захвате, под удары противника»	Разминка 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка. Видеоурок тренера Горалья В.В. «Отработка скруток в клинче, в захвате, под удары противника». Просмотр видео боев Федора Емельяненко.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	Общефизическая подготовка. Тема: «Отработка скруток в клинче, в захвате, под удары противника»	Разминка 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка. Видеоурок тренера Горалья В.В. «Отработка скруток в клинче, в захвате, под удары противника». Просмотр видео боев Федора Емельяненко.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	1 круг: Забегания ногами на диван - 100 раз, Пресс - 30 раз, Отжимания - 30 раз, Выпад - 20 раз, Переход с локтя на ладонь и обратно - 30 секунд.	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				<p>Тема: «Повторение комбинации крест. Левая рука правая нога и правая рука и левая нога.»</p>	<p>Таких 5 кругов.</p> <p>Повторение комбинации крест. Левая рука правая нога и правая рука и левая нога.</p> <p>Просмотр видео урока Соколова А.С «Отработка ударов ногами в тайском боксе». Бег – 30 мин.</p>		
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	<p>Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка</p> <p>Тема: «Отработка ударов локтями и коленями.»</p>	<p>Разминка 10 минут.</p> <p>1 круг: Прыжки через скакалку - 100 раз, Отжимания - 50 раз, Пресс - 50 раз, Приседания с выпрыгиванием - 50 раз. Таких 3 круга.</p> <p>Стоя перед зеркалом отработка ударов локтями и коленями. Бой с тенью 3 раунда. Отработка ударов локтями и коленями в комбинациях.</p> <p>Просмотр видео урока тренера Соколова А.С. «Удары локтями и коленями в тайском боксе» Бег 30 минут. Турники - 30 раз.</p>	До 31.05.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)