

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 08 июня по 14 июня 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 против позиции рокировки 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 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Отвлекающая жертва 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 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема: «Развитие воображения. Найди пропавшую фигуру». Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек	Р. Месса и Ф. Масетти «1001 шахматная задача» Игра онлайн по 7 мин.+ 5 сек	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема: «Эндшпиль. Жертва за проходные пешки». Решение позиций из шахматного практикума. Практическая часть: игра по 7 мин.+ 5 сек.	С. Фокин, С. Новиков «Тренировка игры в эндшпиле» Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема: «Размен при реализации материального перевеса. Техника расчета».	Г. Несис «Энциклопедия размена» Журнал «64-Шахматное	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2	обозрение» Игра онлайн: рапид 7 мин.+ 5 сек. и блиц 3 мин.+ 2 сек.		почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема: «Размен в атаке и защите». Тренировка техники расчета. Практическая часть: блицтурнир 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 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Отдаленная проходная» 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 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема: «Сильные и слабые пункты» Практическая часть: рапид 7 мин + 5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Открытая линия» Практическая часть, игра по 7 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда». Игра онлайн: 7 мин. + 5 сек.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Тема: «Пешечные слабости» Практическая часть, игра 3 мин + 2 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1- 2 разряда» Игра онлайн 3 мин. + 2 сек	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	<p>Тема: «Четвертый чемпион мира Александр Алехин» Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий.</p> <p>Решить выданные задачи</p> <p>Решить тест</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Дорофеева А. «Хочу учиться шахматам-2» стр.195 -198. Прочитать, решить задачи Найти и разобрать любую партию А. Алехина</p> <p>В.А. Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 13.</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 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Тема: «Четвертый чемпион мира Александр Алехин» Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий</p> <p>Решить выданные задачи</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Дорофеева А. «Хочу учиться шахматам-2» стр.195 -198. Прочитать, решить задачи. Найти и разобрать любую партию А. Алехина</p> <p>Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.		
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Тема: «Четвертый чемпион мира Александр Алехин» Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий</p> <p>Решить выданные задачи</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Дорофеева А. «Хочу учиться шахматам-2» стр.195 -198. Прочитать, решить задачи Найти и разобрать любую партию А. Алехина</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 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	<p>Тема: «Комбинированные удары»</p> <p>Тема: «Реализация материального перевеса»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю.</p> <p>Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий</p>	<p>Роберто Месса «1001 задача. Комбинированные удары» стр. 59, 60</p> <p>В. Костров «Реализация материального перевеса» Стр. 13-16</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест №15</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	<p>Тема: «Комбинированные удары»</p> <p>Тема: «Реализация материального перевеса»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю.</p> <p>Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий</p>	<p>Роберто Месса «1001 задача. Комбинированные удары» стр. 59, 60</p> <p>В. Костров «Реализация материального перевеса» Стр. 13-16</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест №15</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	<p>Тема: «Стратегические приемы в шахматах. Маятник»</p> <p>Решение тестов на эндшпиль</p> <p>Решение тестов по тактике.</p> <p>Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org Разбор и анализ сыгранных партий</p>	<p>«Стратегические приемы в шахматах» Анатолий Терехин</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для шахматистов 2 разряда. Тест №12</p> <p>Книга И.Л. Славина «Тесты по тактике», 5 том</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор и анализ партий на lichess.org</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Тема: «Безопасность короля»	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд», стр. 44,45,46,47 Решение задач	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий последнего турнира		почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Тема: «Пешечный прорыв» Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 1,2,3,4 Решение задач Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Тема: «Основные идеи в пешечных окончаниях» Тема: «Форпост» Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 1 разряд», стр. 44,45 стр. 46,47 Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: «Позиции с изолированной пешкой. План атаки на королевском фланге и прорыв d4-d5»	Л. Белявский, А. Михальчишин «Стратегия изолированной пешки», глава 2. Разыгрывание на платформе lichess.org, chess.com	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема: «Принятие профилактических решений»	М. Дворецкий «Позиционная игра», глава 2. Разыгрывание на платформе lichess.org	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Построение территории на стороне»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Простые ответы на какари. Косуми (прыжок муравья)»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Глазные формы из трех пунктов. Строим живую группу»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема: «Ко-борьба»	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего. Тренировочные партии на КГС.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Защита своих камней. Сравнение хорошей и плохой позиции»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема: «Защита своих камней. Сравнение хорошей и плохой позиции»	Решение задач по теме, Тренировочные партии на КГС	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема: «Создание Ко-борьбы»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тема: «Жизнь и смерть угловых групп» Видеоурок. Лекция 1.	Решение задач на создание Ко-борьбы. Тренировочные партии на КГС.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование круговых ударов ногами»	Круговая тренировка. Время выполнения упражнения - 30 секунд, отдых -10 секунд. Перерыв между кругами 1 минута. Упражнения: бег с высоким подниманием бедра, выпрыгивания из приседа, бег с захлестыванием голени назад, выпады с прыжками, шаги в стороны, «скалолаз». 5 кругов. Из положения фронтальной стойки наносим медленно круговые удары правой и левой ногой с фиксацией в конечной фазе удара.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование прямых ударов ногами» Общефизическая подготовка	Из положения фронтальной стойки медленно наносим прямой удар ногой с фиксацией в конечной фазе. Круговая тренировка. Время выполнения упражнения - 45 секунд, отдых - 10 секунд.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					<p>Перерыв между кругами 1 минута.</p> <p>Упражнения: бег с высоким подниманием бедра, выпрыгивания из приседа, бег с захлестыванием голени назад, выпады с прыжками, шаги в стороны, «скалолаз».</p> <p>5 кругов.</p>		
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование способов ведения боя на дальней дистанции»</p>	<p>Круговая тренировка. Время выполнения упражнения -1 минута, отдых - 20 секунд. Перерыв между кругами 1 минута.</p> <p>Упражнения: бег с высоким подниманием бедра, выпрыгивания из приседа, бег с захлестыванием голени назад, выпады с прыжками, шаги в стороны, «скалолаз», берпи, отжимания от пола.</p> <p>5 кругов.</p> <p>Отработка связки «Джеб, оттяжка назад, двойка»</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	<p>Строевые упражнения</p> <p>Материал для повторения. Тема: «Изучение защиты от прямых ударов руками и ногами в туловище»</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Разминка. 10 минут.</p> <p>Имитация прямых ударов руками и защиты от них.</p> <p>Изучение прямых ударов ногами и защиты от них.</p> <p>Отработка прямых ударов руками и ногами и защита от них.</p> <p>Бой с тенью.</p> <p>Имитация защитных действий от атак соперника (через zoom)</p> <p>ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья</p>	До 15.06.2020	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: Тема: «Упражнения для совершенствования ударов руками сбоку и защита от них. Совершенствование ударов коленями в туловище, в голову и</p>	<p>Разминка. 10 минут</p> <p>Работа по воздуху: -удар сбоку правой рукой -удар сбоку левой рукой -защита от ударов сбоку -удар локтем -защита от ударов локтями -удары коленями -защита от ударов коленями -имитация комбинаций ударов локтями и</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				защита от них» Общефизическая подготовка	<p>коленими -комбинации боковых ударов с ударами коленими -комбинации ударов сбоку с ударами локтями - 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	Общефизическая подготовка Тема: «Отработка контратакующих комбинаций»	<p>Разминка 10 минут. Отжимание - 100 раз, Пресс – 200 раз, Приседание - 200 раз.</p> <p>Работа ногами от защиты, через блок и сразу ответ, удар ногой в туловище противника или голову.</p> <p>Просмотр боев Саенчая.</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Общефизическая подготовка Тема: «Отработка встречных ударов»	<p>Разминка - 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка.</p> <p>Отработка комбинации ударов навстречу правой рукой под атаку левой руки противника. Просмотр боев Саенчая</p>	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	Общефизическая подготовка Тема: «Отработка встречных ударов»	Разминка - 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка. Отработка комбинации ударов навстречу правой рукой под атаку левой руки противника. Просмотр видео боев Саенчая	До 15.06.2020	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» + удар ногой в голову»	Разминка - 10 минут. Круговая тренировка. 1 круг. Прыжки: колени к груди - 20 раз, Бёрпи с канистрой - 15 раз, Забегания руками на диван - 60 раз, Выпад с канистрой в прыжке - 30 раз, Поднос колена к плечу в планке. Выполнить 3 круга. Отработка комбинации «Двойка» + удар ногой» перед зеркалом. Бег – 30 мин.	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	Специальная физическая подготовка	Разминка - 10 минут. Удар коленом с медболом в руках из положения стоя на одном колене - 30 раз. 3 подхода. Прыжок из низкого	До 15.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или

				Тема: «Отработка удара локтем с разворота»	приседа с медболом - 40 раз. 3 подхода. Хай-кик с проносом из положения стоя на одном колене - 30 раз. 3 подхода. Отработка удара локтем с разворота перед зеркалом. Бег 30 минут.		фотоотчет)
--	--	--	--	--	---	--	------------