

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 15 июня по 21 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: «Теория жертвы в шахматах. Мнимая жертва» Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Теория жертвы в шахматах. Позиционная жертва материала.» Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема: «Проведение пешки в ферзи». Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек	Р. Месса и Ф. Масетти «1001 шахматная задача» Игра онлайн по 7 мин.+ 5 сек	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема: «Творчество Пола Морфи». Решение позиций из шахматного практикума. Техника расчета вариантов. Практическая часть: игра по 7 мин.+ 5 сек.	Г. Мароци «П. Морфи» Д. Галлахер «Шахматные комбинации» Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема: «В. Стейниц. Матч за звание чемпиона мира».	Я. Нейштадт «Стейниц-искатель истины»	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Техника расчета Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2	Журнал «64-Шахматное 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: «Исторический экскурс Матч «В. Стейниц - И. Цукерторт». Тренировка техники расчета. Практическая часть: блицтурнир 3+2, рапид 7+5	Я. Нейштадт «Стейниц-искатель истины» Журнал «64-Шахматное обозрение» Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Защищенная 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 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема: «Пешечные слабости» Практическая часть: рапид 7 мин + 5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Сильные и слабые пункты» Практическая часть, игра по 7 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда». Игра онлайн: 7 мин. + 5 сек.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Тема: «Открытая линия»	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1- 2 разряда»	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на

				Практическая часть, игра 3 мин + 2 сек	Игра онлайн 3 мин. + 2 сек		электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	Тема: «Развитие воображения. Найди пропавшую фигуру» Решить тест. Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Р. Месса и Ф. Масетти «1001 шахматная задача» стр.20 -22. Прочитать, решить задачи. В.А. Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 14. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки. Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	Тема: «Развитие воображения. Найди пропавшую фигуру» Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.	Р. Месса и Ф. Масетти «1001 шахматная задача» стр.20 -22. Прочитать, решить задачи. Разобрать партии с chessbase, выделить ошибки. Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Тема: «Развитие воображения. Найди пропавшую фигуру»</p> <p>Тренировочные партии. Сыграть 2 партии на chess.com. Анализ сыгранных партий.</p>	<p>Р. Месса и Ф. Масетти «1001 шахматная задача» стр.20 -22. Прочитать, 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 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	<p>Тема: «Сицилианская защита, вариант с3»</p> <p>Тема: «Реализация материального перевеса»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю.</p> <p>Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий.</p>	<p>Отработка варианта «с3»</p> <p>В. Костров «Реализация материального перевеса» Стр. 17-21</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест №16</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org</p>	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	<p>Тема: «Сицилианская защита, закрытая система «Кс3»»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю.</p>	<p>Отработка варианта закрытой системы Сицилианской защиты «Кс3»</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для</p>	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Решение тестов по тактике. Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий	3 разрядов. Тест №16. Книга И.Л. Славина «Тесты по тактике», 4 том Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org		
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	Тема: «Запасная проходная. Стратегические приемы в шахматах.» Решение тестов на эндшпиль. Решение тестов по тактике. Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org Разбор и анализ сыгранных партий	«Стратегические приемы в шахматах» Анатолий Терехин. Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для шахматистов 2 разряда. Тест №13 Книга И.Л. Славина «Тесты по тактике», 5 том Участие в турнирах на lichess.org Разбор и анализ партий на lichess.org	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Тема: «Понятие о комбинации» Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 3 разряд», стр. 48, 49, 50, 51 Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий последнего турнира	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Тема: «Коневые окончания»	Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 5,6,7,8.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на

				Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий		электронную почту тренера
19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Тема: «Сочетание тактических идей» Тема: «Стратегия» Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 1 разряд», стр. 48, 49 стр. 50, 51 Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: «Позиции с висячими пешками»	А. Юсупов «Игра против висячих пешек». Разыгрывание на платформе lichess.org, chess.com	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема: «Окончание с разноцветными слонами». Разбор партий турнира «Clutch Chess» Решение задач	Разбор и анализ партий на lichess.org Решить 14 задач по легкофигурным окончаниям. Разыгрывание на платформе lichess.org	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Защита своей территории»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Простые ответы на какари. Тоби (прыжок через пункт).»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Статус группы»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема: «Захват группы соперника. Выбор тактической идеи.»	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего. Тренировочные партии на КГС.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Защита или нападение. Что важнее?»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема: «Защита или нападение. Что важнее?»	Решение задач по теме, Тренировочные партии на КГС	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема: «Ко-угроза. Местная Ко-угроза.»	Стр. 54, диаграммы 4 и 5. Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тема: «Ко-угроза. Местная Ко-угроза. Внешняя Ко-угроза.»	Решение задач на нахождение Ко-угрозы. Тренировочные партии на КГС.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование прямых ударов ногами»</p>	<p>Разминка 10 мин. Приседания: 4 подхода по 20 раз. Выпады вперед: 4 подхода по 10 раз на каждую ногу. Обратные выпады: 4 подхода по 10 раз на каждую ногу. Прыжки из приседа: 4 подхода по 10 раз. Подъем туловища из положения лежа: 4 подхода по 20 раз.</p> <p>Из положения фронтальной стойки наносим медленно прямые удары правой и левой ногой с фиксацией в конечной фазе удара.</p>	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	<p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Теоретическая подготовка. Тема:</p>	<p>Разминка 10 мин. Приседания: 4 подхода по 20 раз. Выпады вперед: 4 подхода по 10 раз на каждую ногу. Обратные выпады: 4 подхода по 10 раз на каждую ногу. Прыжки из приседа: 4 подхода по 10 раз. Подъем туловища из положения лежа: 4 подхода по 20 раз.</p> <p>Из положения боевой стойки наносим удар левым и правым коленом с</p>	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				«Совершенствование ударов коленями из боевой стойки».	отмашкой руками.		
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Общефизическая подготовка Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование способов ведения боя на ближней дистанции»	Разминка 10 мин. Отжимания от пола: 5 подходов по 20 раз. Отжимания от скамьи: 5 подходов по 20 раз. Приседания: 5 подходов по 30 раз. Обратные выпады: 5 подходов по 10 раз на каждую ногу. Прыжки из приседа: 5 подходов по 20 раз. Выпады с прыжками: 5 подходов по 20 раз. Подъем туловища из положения лежа: 5 подходов по 30 раз. Планка на кулаках: 2 подхода по 1 минуте. Планка на предплечьях: 2 подхода по 1 минуте. Отработка ударов коленом на вход с дистанции. Отработка связки «сдвоенный джеб, правый прямой».	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	Строевые упражнения. Упражнения на скорость.	Разминка. 10 минут. Имитация прямых ударов руками с передачей из руки в руку теннисного мяча.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или

				<p>Упражнения на выносливость.</p> <p>Упражнения на силовую подготовленность.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>Чеканка теннисного мяча с разножкой.</p> <p>Бег на месте с ударами. Прыжки.</p> <p>Отжимания с выпрыгиваниями.</p> <p>ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья.</p>		фотоотчет)
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Теоретическая подготовка. Тема: «Изучение наступательной позиции ближнего боя».</p> <p>Подводящие упражнения для разучивания удара левой/правой снизу в туловище/голову.</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Разминка. 10 минут</p> <p>Работа по воздуху: -челнок с ударами -апперкоты -боковые удары руками -«вход», серия, «выход» -серия апперкотов -серия боковых ударов руками -защитные действия -имитация комбинаций боковых ударов руками с апперкотами -вращение правого/левого плеча -выбросы рук вперед, снизу, сбоку - бой с тенью на бокс</p> <p>ОФП: Приседания с ударами</p>	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

					локтями, отжимания, 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 контрудара тибом»	Разминка 10 минут. Отжимание - 100 раз, Пресс – 200 раз, Приседание - 200 раз. Отработка контрудара тибом, атака прямой ноги навстречу любой атаки противника. Просмотр боев Ивана Пентки.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Общефизическая подготовка. Тема: «Отработка контратакующих комбинаций».	Разминка - 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка. Отработка комбинации, два прямых удара левой, правой руки на вход, с выходом ударом левой руки. Просмотр видео боев Ивана Пентки.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	Общефизическая подготовка.	Разминка - 10 минут. Отжимания – 200 раз, Пресс – 200 раз, Приседания – 200 раз. Растяжка.	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Тема: «Отработка контратакующих комбинаций».	Отработка комбинации, два прямых удара левой, правой руки на вход, с выходом ударом левой руки. Просмотр видео боев Ивана Пентки.		(видео или фотоотчет)
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	Специальная физическая подготовка. Тема: «Отработка контрудара тибом»	Разминка - 10 минут. Удар коленом с положения стоя на одном колене - 50 раз. Удар хайкик с проносом стоя на одном колене - 50 раз. Отжимания на одной руке 3 подхода по 15 раз. Подъем корпуса 4 по 50 раз. Лодка 4 по 50 раз. Планка 5 минут. Стульчик 2 минуты. Отработка тибов перед зеркалом. Удар ногой тиб с положения стоя на одном колене – 50 раз. Просмотр видеурока тренера Соколова А.С.: «Отработка ударов ногами в тайском боксе». Бег – 30 мин.	До 22.06.2020	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 положения стоя на одном колене - 50 раз. Удар хайкик с проносом стоя на одном колене - 50	До 22.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или

				<p>Тема: «Отработка ударов руками».</p>	<p>раз. Отжимания на одной руке 3 подхода по 15 раз. Подъем корпуса 4 по 50 раз. Лодка 4 по 50 раз. Планка 5 минут. Стульчик 2 минуты.</p> <p>Отработка ударов руками с добавлением защитных действий перед зеркалом. Отработка шага назад с нанесением двойки - 7 минут. Отработка уклона с последующем нанесением апперкота и бокового - 7 минут. Бег 30 минут.</p>		<p>фотоотчет)</p>
--	--	--	--	---	--	--	-------------------