

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 22 июня по 28 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. Жертва ферзя» Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Теория жертвы в шахматах. Результативная жертва материала» Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	Тема: «Игра на пат». Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек	С. Фокин «Защита» Игра онлайн по 7 мин.+ 5 сек	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	Тема: «Легкая фигура против пешки». Решение позиций из шахматного практикума. Практическая часть: игра по 7 мин.+ 5 сек.	Ю. Авербах «Что нужно знать об эндшпиле» Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	Тема: «Наследие Михаила Ботвинника». Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2	Д. Кряквин «Таран Ботвинника» Игра онлайн: рапид 7 мин.+ 5 сек. и блиц 3 мин.+ 2 сек.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	Тема: «Слабость пешечной структуры». Практическая часть: блицтурнир 3+2, рапид 7+5	А. Михальчишин, О. Стецко «Техника эндшпиля» Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	Тема: «Принципы разыгрывания дебюта» 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 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	Тема: «Нахождение и отражение угрозы» Практическая часть: рапид 7 мин + 5 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда» Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	Тема: «Открытые линии». Повторение. Практическая часть, игра по 7 мин.+ 5 сек.	В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда». Игра онлайн: 7 мин. + 5 сек.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	Тема: «Атака в дебюте» Практическая часть, игра 3 мин + 2 сек	В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 1- 2 разряда» Игра онлайн 3 мин. + 2 сек	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	Тема: «Оценка позиции» Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий. Решить тест.	Карпов А.Е., Мацукевич А.А. Оценка позиции и план. Прочитать, разобрать 3 позиции. В.А. Конотоп "Тесты по	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Решение задач. Участвовать в турнирах на Lichess.org	<p>тактике для начинающих шахматистов". Тест № 15.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p> <p>Разобрать свои партии, выделить ошибки</p>		
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Тема: «Оценка позиции» Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий.</p> <p>Решение задач.</p> <p>Участвовать в турнирах на Lichess.org</p>	<p>Карпов А.Е., Мацукевич А.А. Оценка позиции и план. Прочитать, разобрать 3 позиции.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p> <p>Разобрать свои партии, выделить ошибки.</p>	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Тема: «Оценка позиции» Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий.</p> <p>Решение задач.</p> <p>Участвовать в турнирах на Lichess.org</p>	<p>Карпов А.Е., Мацукевич А.А. Оценка позиции и план. Прочитать, разобрать 3 позиции</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p> <p>Разобрать свои партии, выделить ошибки.</p>	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	<p>Тема: «Французская защита, закрытая система, вариант «а3»</p> <p>Тема: «Реализация материального перевеса»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю.</p> <p>Решение задач на chess.com</p> <p>Онлайн-турниры на Lichess.org Разбор собственных партий.</p>	<p>Отработка варианта закрытой системы.</p> <p>В. Костров «Реализация материального перевеса». Решать 8 задач в неделю.</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест №17</p> <p>Каждый день прохождение тактического штурма на 5 минут. Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org</p>	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	<p>Тема: «Французская защита, закрытая система, вариант «а3»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю.</p> <p>Решение задач на chess.com</p> <p>Разбор ошибок в сыгранных партиях на Lichess.org</p>	<p>Отработка варианта закрытой системы.</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест №17</p> <p>Каждый день прохождение тактического штурма на 5 минут. Книга И.Л. Славина «Тесты по тактике», 4 том</p> <p>Разбор своих партий на наличие ошибок, с помощью «анализа партии» на lichess.org</p>	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				Онлайн-турниры на Lichess.org Разбор собственных партий	Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org		
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	Тема: «Барьер. 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 №14 Книга И.Л. Славина «Тесты по тактике», 5 том Участие в турнирах на lichess.org Разбор и анализ партий на lichess.org	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Тема: «Связка» Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряд», стр. 1,2,3,4 Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий последнего турнира.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	Тема: «Спертый мат» Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org	Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 9,10,11,12 Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	Тема: «Отвлечение» Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org	Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум» 1,2,3,4 Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	Тема: «Стратегия эндшпиля» Разбор партий турнира «Chessable Masters»	М.И. Шерешевский «Стратегия эндшпиля», глава 1. Разыгрывание на платформе lichess.org	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Тема: «Стратегия эндшпиля» Разбор партий турнира «Chessable Masters»	М.И. Шерешевский «Стратегия эндшпиля», глава 2. Разыгрывание на платформе lichess.org	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Защита своих камней»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Комбинация «цукэ-ханэ-ноби»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Типы соединений»	Разбор темы. Решение задач. Тренировочные партии	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема: «Сильные и слабые группы. Статус группы»	Решение задач. Анализ вариантов ходов и поиск наилучшего. Тренировочные партии на КГС.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Отработка навыков по правильной защите»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	Тема: «Отработка навыков по правильной защите»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	Тема: «Умение находить местную Ко-угрозу»	Решение задач по теме. Тренировочные партии на КГС	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	Тема: «Жизнь и смерть угловых групп» Видеоурок. Лекция 2.	Решение задач на создание Ко-борьбы. Тренировочные партии на КГС.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка.	Прыжки со скакалкой – 10 минут. Перескок колени: 4 раунда по 2 минуты. Приседания: 4 подхода по 20 раз. Прыжки с касанием коленями груди: 4 подхода по 10 раз. Прыжки со скакалкой – 10 минут.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование ударов коленями»	Из положения боевой стойки наносим поочередно удары левым и правым коленом.		
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование связки «левый прямой, правый прямой». Общефизическая подготовка.	Из положения боевой стойки отрабатываем связку «левый прямой, правый прямой» на скорость. Прыжки со скакалкой – 10 минут. Перескок колени: 4 раунда по 2 минуты. Приседания: 4 подхода по 20 раз. Прыжки с касанием коленями груди: 4 подхода по 10 раз. Прыжки со скакалкой – 10 минут.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	Общефизическая подготовка.	Прыжки со скакалкой – 20 минут. Перескок колени: 3 раунда по 3 минуты. Прыжки с касанием коленями груди: 5 подходов по 20 раз. Приседания: 5 подходов по 20 раз. Берпи: 5 подходов по 20 раз. Отжимания от пола: 5 подходов по 20 раз. Бой с тенью: 3 раунда по 3	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование ударов локтями из стойки»	минуты. Прыжки со скакалкой – 10 минут. Из положения боевой стойки наносим удары локтями сверху и снизу на вход		
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	Строевые упражнения. Тема: «Развитие ловкости рук и ног» Общефизическая подготовка.	Разминка 10 минут. Имитация прямых ударов руками с передачей из руки в руку теннисного мяча. Чеканка мяча с передвижениями. Работа с теннисным мячом на резинке. ОФП: Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	Строевые упражнения. Тема: «Упражнения для разучивания удара снизу правой/левой в туловище и голову и защита подставкой левой/правой руки»	Разминка 10 минут. Работа по воздуху: -удар снизу правой в голову -удар снизу левой в голову -удар снизу правой в туловище -удар снизу левой в туловище -имитация защиты от	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				Общефизическая подготовка.	ударов снизу в голову и туловище -бег с апперкотами ОФП: Приседания с ударами 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 тактики ведения боя первым номером»	Разминка 10 минут. Отжимание - 100 раз, пресс – 200 раз, приседание - 200 раз. Отработка тактики ведения боя (онлайн-тренировка в ZOOM) Просмотр видео боев Адександра Поветкина.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	Общефизическая подготовка. Тема: «Отработка тактики ведения первым номером в агрессивной манере»	Разминка - 10 минут. Отжимания – 200 раз, пресс – 200 раз, приседания – 200 раз. Растяжка. Отработка тактики ведения боя (онлайн-тренировка в ZOOM) Просмотр видео боев Александра Поветкина.	До 29.06.2020	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.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				Тема: «Отработка тактики ведения первым номером в агрессивной манере»	Растяжка. Отработка тактики ведения боя (онлайн-тренировка в ZOOM) Просмотр видео боев Александра Поветкина.		почту тренера (видео или фотоотчет)
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	Специальная физическая подготовка. Тема: «Отработка прямых ударов руками и ногами»	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 прямых ударов руками и ногами перед зеркалом. Бег – 30 мин.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	Общефизическая подготовка Тема: «Отработка техники бокса»	Разминка - 10 минут. Приседания с ударами локтями, отжимания, щучка, приседания с прямыми ударами рук, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку. Отработка техники бокса перед зеркалом. Бег 30 минут.	До 29.06.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)