

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9
с 1 июля по 02 августа 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: «Линейная жертва материала» Тема: «Отвлекающая жертва защиты» Тема: «Реальная жертва легких фигур» Тема: «Жертва против позиции рокировки» Тема: «Матовые жертвы» Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 36	Тема: «Теория жертвы в шахматах. Тормозящая жертва» Тема: «Развивающая жертва» Тема: «Освобождающая жертва» Тема: «Преследующая жертва» Тема: «Матовые жертвы»	Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти путь к победе Даны три позиции, найти	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

					путь к победе		
				Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек.	Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.		
3	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 1 № 17	<p>Тема: « Выбор хода»</p> <p>Тема: «Защита от угроз»</p> <p>Тема: «Косвенная защита»</p> <p>Тема: «Контрудар»</p> <p>Тема: «Учет возможностей противника»</p> <p>Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек</p>	С. Фокин «Защита»	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Вифлеемская С.Б.	НП – 2 № 21	<p>Тема: «Ферзь против пешки»</p> <p>Тема: «Ладья против легкой фигуры»</p> <p>Тема: «Проведение пешки в ферзи»</p> <p>Тема: «Слоновые окончания»</p> <p>Тема: «Ладья с пешкой против ладьи»</p> <p>Решение позиций из шахматного практикума.</p> <p>Практическая часть: игра по 7 мин.+ 5 сек.</p>	Ю.Авербах «Что нужно знать об эндшпиле»	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
				Практическая часть: игра по 7 мин. + 5 сек	Игра онлайн по 7 мин.+ 5 сек		
				Практическая часть: игра по 7 мин.+ 5 сек.	Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.		

5	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 1 № 27	<p>Тема: «Таран Ботвинника»</p> <p>Тема: «Оружие против Гамбита»</p> <p>Тема: «Профилактика при проведении идей»</p> <p>Тема: «Практические слоновые окончания»</p> <p>Тема: «Практические ладейные окончания»</p> <p>Практическая часть: игра рапид 7+5 , блиц 3+2</p>	<p>Д. Кряквин «Таран Ботвинника»</p> <p>С.Фокин «Защита»</p> <p>С.Фокин «Защита»</p> <p>Ю.Авербах «Что нужно знать об эндшпиле»</p> <p>Ю.Авербах «Что нужно знать об эндшпиле»</p> <p>Игра онлайн: рапид 7 мин.+ 5 сек. и блиц 3 мин.+ 2 сек.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
6	шахматы	Вифлеемская С.Б.	Т (СС) – 3 № 35	<p>Тема: «Структурные уступки»</p> <p>Тема: «Изолированная пешка»</p> <p>Тема: «Сложные окончания»</p> <p>Тема: «Лишнее качество»</p> <p>Тема: «Многофигурные окончания»</p> <p>Практическая часть: блицтурнир 3+2, рапид 7+5</p>	<p>А.Михальчишин, О.Стецко «Техника эндшпиля»</p> <p>Онлайн-партии: 3 мин.+ 2 сек. и 7 мин.+ 5 сек.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

7	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 16	<p>Тема: «Принципы разыгрывания дебюта»</p> <p>Тема: «Коневые и пешечные вилки»</p> <p>Тема: «Взаимодействие фигур»</p> <p>Тема: «Из дебюта в эндшпиль»</p> <p>Тема: «Короткие партии»</p> <p>Практическая часть: игра онлайн по 7 мин + 5 сек Анализ сыгранных партий.</p>	<p>В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда».</p> <p>Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 26	<p>Тема: «Найди и отрази угрозу»</p> <p>Тема: «Освобождение от связки»</p> <p>Тема: «Слабость поля f7»</p> <p>Тема: «Развитие фигур-основной принцип»</p> <p>Тема: «Правило оппозиции»</p> <p>Тема: «Катастрофы в дебюте»</p> <p>Практическая часть: рапид 7 мин + 5 сек</p>	<p>В. Голенищев «Программа подготовки шахматистов 3 разряда»</p> <p>Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

9	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 31	<p>Тема: «Найди и отрази угрозу»</p> <p>Тема: «Открытые линии»</p> <p>Тема: «Безопасность короля»</p> <p>Тема: «Мат двумя слонами»</p> <p>Тема: «Мат слоном и конем»</p> <p>Тема: «Короткие партии»</p> <p>Практическая часть, игра по 7 мин.+ 5 сек.</p>	<p>В. Голенищев «Программа подготовки 3 разряда».</p> <p>Игра онлайн: 7 мин. + 5 сек.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
10	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 3 № 34	<p>Тема: «Атака в дебюте»</p> <p>Тема: «Двойные удары»</p> <p>Тема: «Дефекты пешечной структуры»</p> <p>Тема: «Отражение угроз соперника»</p> <p>Тема: «Завлечение»</p> <p>Тема: « Борьба за темп»</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 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

11	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 4	<p>Конкурс задач.</p> <p>Конкурс видео. Снять видео разбора своей партии.</p> <p>Повторение. Тема «Мат ферзем».</p> <p>Повторение. Тема: «Мат двумя ладьями».</p> <p>Тема: «Мат двумя слонами». Ю.Авербах.</p> <p>Дебютные стратегии.</p> <p>Решить тесты по тактике</p> <p>Решать задачи</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Придумать свои задачи на любые тактические приемы. Сфотографировать.</p> <p>Снять видео разбора своей партии.</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Прочитать Т. Бардвик «Стратегия и тактика игры» стр. 96-104</p> <p>В.А. Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 16, 17, 18, 19, 20.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p> <p>Круговая тренировка от Артема Пашпорина.</p> <p>Упражнения (1 круг): 1. Приседания – 30 сек.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
----	---------	--------------	----------	--	---	------------------	--

				<p>Зарядка с чемпионом Александром Скворцовым https://www.youtube.com/watch?v=pt71QTmFDW0&feature=youtu.be</p> <p>Участвовать в турнирах на Lichess.org</p>	<p>2. Отжимания: локти в стороны – 30 сек. 3. Приседания с выпрыгиваниями – 30 сек. 4. Отжимания: локти вдоль туловища – 30 сек. 5. Приседания – 30 сек. 6. Отжимания: локти в стороны – 30 сек. 7. Подъем корпуса – 1 мин. 8. «Кораблик» - 1 мин.</p> <p>После выполнения комплекса отдых 30 секунд и начинаем следующий круг. Выполняем комплекс 3-5 раз.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pt71QTmFDW0&feature=youtu.be</p> <p>Разобрать свои партии, выделить ошибки</p>		
12	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 5	<p>Конкурс задач.</p> <p>Конкурс видео. Снять видео разбора своей партии.</p>	<p>Придумать свои задачи на любые тактические приемы. Сфотографировать.</p> <p>Снять видео разбора своей партии.</p>		

				<p>Повторение. Тема «Мат ферзем».</p> <p>Повторение. Тема: «Мат двумя ладьями».</p> <p>Тема: «Мат двумя слонами». Ю.Авербах.</p> <p>Дебютные стратегии.</p> <p>Решить тесты по тактике</p> <p>Решать задачи</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Прочитать Т. Бардвик «Стратегия и тактика игры» стр. 96-104</p> <p>В.А. Конотоп "Тесты по тактике для начинающих шахматистов". Тест № 16, 17, 18, 19, 20.</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p> <p>Круговая тренировка от Артема Пашпорина.</p> <p>Упражнения (1 круг): 1. Приседания – 30 сек. 2. Отжимания: локти в стороны – 30 сек. 3. Приседания с выпрыгиваниями – 30 сек. 4. Отжимания: локти вдоль туловища – 30 сек. 5. Приседания – 30 сек. 6. Отжимания: локти в стороны – 30 сек.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Зарядка с чемпионом Александром Скворцовым https://www.youtube.com/watch?v=pt71QTmFDW0&feature=youtu.be</p> <p>Участвовать в турнирах на Lichess.org</p>	<p>7. Подъем корпуса – 1 мин. 8. «Кораблик» - 1 мин.</p> <p>После выполнения комплекса отдых 30 секунд и начинаем следующий круг. Выполняем комплекс 3-5 раз.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pt71QTmFDW0&feature=youtu.be</p> <p>Разобрать свои партии, выделить ошибки</p>		
13	шахматы	Колчина А.К.	НП-1 № 6	<p>Конкурс задач.</p> <p>Конкурс видео. Снять видео разбора своей партии.</p> <p>Повторение. Тема «Мат ферзем».</p> <p>Повторение. Тема: «Мат двумя ладьями».</p> <p>Тема: «Мат двумя слонами». Ю.Авербах.</p>	<p>Придумать свои задачи на любые тактические приемы. Сфотографировать.</p> <p>Снять видео разбора своей партии.</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p> <p>Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле".</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				<p>Дебютные стратегии.</p> <p>Решать задачи</p> <p>Общефизическая подготовка</p> <p>Зарядка с чемпионом Александром Скворцовым https://www.youtube.com/</p>	<p>Прочитать Т. Бардвик «Стратегия и тактика игры» стр. 96-104</p> <p>Дополнительно: На chess.com каждый день решить по 5 задач, тактический штурм и тактическую дуэль.</p> <p>Круговая тренировка от Артема Пашпорина.</p> <p>Упражнения (1 круг):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания – 30 сек. 2. Отжимания: локти в стороны – 30 сек. 3. Приседания с выпрыгиваниями – 30 сек. 4. Отжимания: локти вдоль туловища – 30 сек. 5. Приседания – 30 сек. 6. Отжимания: локти в стороны – 30 сек. 7. Подъем корпуса – 1 мин. 8. «Кораблик» - 1 мин. <p>После выполнения комплекса отдых 30 секунд и начинаем следующий круг. Выполняем комплекс 3-5 раз.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pt71QTmFDW0&feature=youtu.be</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>watch?v=pt71QTmFDW0&feature=youtu.be</p> <p>Участвовать в турнирах на Lichess.org</p>	<p>Разобрать свои партии, выделить ошибки</p>		
14	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 14	<p>Тема: «Уничтожение защиты»</p> <p>Тема: «Блокировка»</p> <p>Тема: «Завлечение»</p> <p>Тема: «Освобождение поля»</p> <p>Тема: «Сложные комбинации»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю (каждую неделю по одному тесту).</p> <p>Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий.</p>	<p>В. Костров «Реализация материального перевеса»</p> <p>Каждую неделю решать по 8 задач</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю для 3 разрядов». Тест № 17, 18, 19, 20, 21</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
15	шахматы	Палей А.Б.	НП – 1 № 15	<p>Тема: «Уничтожение защиты»</p> <p>Тема: «Блокировка»</p> <p>Тема: «Завлечение»</p> <p>Тема: «Освобождение поля»</p>	<p>В. Костров «Реализация материального перевеса»</p> <p>Каждую неделю решать по 8 задач</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				<p>Тема: «Сложные комбинации»</p> <p>Решение тестов по эндшпилю (каждую неделю по одному тесту).</p> <p>Тактический штурм на chess.com</p> <p>Решение тестов по тактике</p> <p>Разбор ошибок в сыгранных партиях на lichess</p> <p>Онлайн турниры на Lichess.org Разбор собственных партий</p>	<p>Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю» для 3 разрядов. Тест №18, 19, 20, 21, 22</p> <p>Каждый день прохождение тактического штурма на 5 минут.</p> <p>И.Л. Славина «Тесты по тактике», 4 том. Каждую неделю решать по 20 задач.</p> <p>Разбор своих партий на наличие ошибок, с помощью «анализа партии» на lichess.org</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org Разбор ошибок на lichess.org</p>		
16	шахматы	Палей А.Б.	Т(СС) – 3 № 33	<p>Тема: «Мнимая жертва пешки. Стратегические приемы в шахматах»</p> <p>Тема: «Волнорез. Стратегические приемы в шахматах»</p> <p>Тема: «hg» или «fg»: когда и как бить пешкой. Стратегические приемы в</p>	<p>«Стратегические приемы в шахматах» Анатолий Терехин</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				шахматах» Тема: «Вскрытие линии. Стратегические приемы в шахматах» Тема: «Маятник. Стратегические приемы в шахматах» Решение тестов на эндшпиль (каждую неделю по одному тесту) Решение тестов по тактике. Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org. Разбор и анализ сыгранных партий.	Книга В.А. Конотоп «Тесты по эндшпилю для шахматистов 2 разряда». Тест №15, 16, 17, 18, 19 Книга И.Л. Славина «Тесты по тактике», 5 том. Участие в турнирах на lichess.org Разбор и анализ партий на lichess.org		
17	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 1 № 13	Тема: «Двойной удар» Тема: «Вилка» Тема: «Открытое нападение» Тема: «Открытый шах»	Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряд», стр. 5,6,7,8 Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряд», стр. 9,10,11,12 Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряд», стр. 13,14,15,16 Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряд»,	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				<p>Тема: «Двойной шах»</p> <p>Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org</p>	<p>стр. 17,18,19,20</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряд», стр. 21,22,23,24 Решение задач</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий последнего турнира</p>		
18	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 18	<p>Тема: «Использование слабости последней горизонтالي»</p> <p>Тема: «Освобождение поля»</p> <p>Тема: «Перекрытие»</p> <p>Тема: «Блокировка»</p> <p>Тема: «Превращение пешки»</p> <p>Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org</p>	<p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 13,14,15,16</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 17,18,19,20</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 21,22,23,24</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 25,26,27,28</p> <p>Книга В.А. Конотоп «Тесты 2 разряда», стр. 29,30,31,32</p> <p>Решение задач.</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

19	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 25	<p>Тема: «Завлечение»</p> <p>Тема: «Сочетание тактических идей»</p> <p>Тема: «Превращение пешки»</p> <p>Тема: «Слабость пункта «f7»</p> <p>Тема: «Блокировка</p> <p>Практическая часть: онлайн турниры на Lichess.org</p>	<p>Нейштадт Н.А. «Шахматный практикум» стр. 4,5,6,7</p> <p>Нейштадт Н.А. «Шахматный практикум» стр. 8,9,10,11</p> <p>Нейштадт Н.А. «Шахматный практикум» стр. 12,13,14,15</p> <p>Нейштадт Н.А. «Шахматный практикум» стр. 16,17,18,19</p> <p>Нейштадт Н.А. «Шахматный практикум» стр. 20,21,22,23</p> <p>Решение задач.</p> <p>Участие в турнирах на lichess.org. Самостоятельный анализ дебютов.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
20	шахматы	Яценко А.А.	Т (СС) – 1 № 28	<p>Разбор партий турнира ChessAbleMasters.</p> <p>Тема: «Принцип двух слабостей»</p> <p>Тема: «Системы fianchetto против Староиндийской защиты</p>	<p>М.Шерешевский «Стратегия эндшпиля», глава «Принцип двух слабостей».</p> <p>Б.Аврух «Гроссмейстерский</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				и Защиты Грюнфельда» Тема: «Техника счета вариантов в ширину» Тема: «Техника счета вариантов в ширину» Разбор партий турнира «Legends of Chess». Разбор партий турнира «ChessAbleMasters»	репертуар», 1Б. М.Дворецкий «Дворецкий анализирует», Т1, часть 1 Задачи из сборника М.Ветешника. И.Дорфман «Метод в шахматах. Динамика и статика» Разыгрывание позиций на платформах lichess.org, chess.com		
21	шахматы	Яценко А.А.	ССМ – 1 № 37	Разбор партий турнира «ChessAbleMasters». Тема: «Принцип двух слабостей» Тема: «Системы fianchetto против Староиндийской защиты и Защиты Грюнфельда» Тема: «Техника счета вариантов в ширину» Разбор партий турнира	М.Шерешевский «Стратегия эндшпиля», глава «Принцип двух слабостей». Б.Аврух «Гроссмейстерский репертуар», 1Б. М.Дворецкий «Дворецкий анализирует», Т1, часть 1 Задачи из сборника М.Ветешника. И.Дорфман «Метод в шахматах. Динамика и статика» Разыгрывание позиций на	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

				«Legends of Chess». Разбор партий турнира «ChessAbleMasters»	платформах lichess.org, chess.com		
22	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 9	Тема: «Последовательность завершения партии» Тема: «Этикет Го» Тема: «Основные правила Го» Тема: «Ханэ» Тема: «Ноби»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др .	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
23	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 10	Тема: «Последовательность завершения партии» Тема: «Этикет Го» Тема: «Основные правила Го» Тема: «Ханэ» Тема: «Ноби»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др.	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
24	Го	Романенко Т.П.	НП-1 № 11	Тема: «Последовательность завершения партии» Тема: «Этикет Го» Тема: «Основные правила Го» Тема: «Ханэ» Тема: «Ноби»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др.	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

25	Го	Романенко Т.П.	Т (СС) – 1 № 22	Тема: «Повторение терминов Го» Тема: «Особенности разных систем проведения соревнований» Тема: «Показатели для определения места в турнирной таблице» Тема: «Живые и мертвые формы» Тема: «Неопределенные группы»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др.	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
26	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 7	Тема: «Последовательность завершения партии» Тема: «Этикет Го» Тема: «Основные правила Го» Тема: «Ханэ» Тема: «Ноби»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др. Тренировочные партии на КГС	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

27	Го	Сидельникова Т.А.	НП-1 № 8	<p>Тема: «Последовательность завершения партии»</p> <p>Тема: «Этикет Го»</p> <p>Тема: «Основные правила Го»</p> <p>Тема: «Ханэ»</p> <p>Тема: «Ноби»</p>	<p>Повторение тем.</p> <p>Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др.</p> <p>Тренировочные партии на КГС</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
28	Го	Сидельникова Т.А.	НП-2 № 19	<p>Тема: «Повторение терминов Го»</p> <p>Тема: «Система Мак-Магона»</p> <p>Тема: «Коэффициент Бухгольца»</p> <p>Тема: «Коэффициент Бергера»</p> <p>Тема: «Мертвые и убиваемые формы»</p>	<p>Повторение тем.</p> <p>Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др.</p> <p>Тренировочные партии на КГС</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

29	Го	Сидельникова Т.А.	Т (СС) – 1 № 23	<p>Тема: «Повторение терминов Го»</p> <p>Тема: «Особенности разных систем проведения соревнований»</p> <p>Тема: «Показатели для определения места в турнирной таблице»</p> <p>Тема: «Живые и мертвые формы»</p> <p>Тема: «Неопределенные группы»</p>	<p>Повторение тем.</p> <p>Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др.</p> <p>Тренировочные партии на КГС</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
30	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	СО № 1	Общефизическая подготовка	<p>Прыжки со скакалкой – 10 минут.</p> <p>Перескок колени: 4 раунда по 2 минуты.</p> <p>Приседания: 4 подхода по 20 раз.</p> <p>Прыжки с касанием коленей груди: 4 подхода по 10 раз.</p> <p>Прыжки со скакалкой – 10 минут.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				<p>Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование прямых ударов ногами»</p> <p>Тема: «Отработка защитных действий от круговых ударов ногами»</p> <p>Тема: «Совершенствование передвижения в боевой стойке»</p> <p>Тема: «Упражнения для развития ловкости»</p> <p>Тема: «Упражнения для развития гибкости»</p>	<p>Из положения боевой стойки наносим поочередно прямые удары левой и правой ногой в корпус и в голову.</p> <p>Из положения боевой стойки ставим блок левой и правой голенью, закрывая руку и туловище. Руки находятся у головы.</p> <p>Отрабатываем перемещение в боевой стойке вперед, назад, влево и вправо. Руки находятся у головы.</p> <p>Перемещаясь в боевой стойке чеканим теннисный мяч.</p> <p>Растягиваем поперечные и продольные шпагаты.</p>		
31	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	НП-1 № 12	Общезфизическая подготовка	<p>Прыжки со скакалкой – 10 минут.</p> <p>Перескок колени: 4 раунда по 2 минуты.</p> <p>Приседания: 4 подхода по 20 раз.</p> <p>Прыжки с касанием коленей груди: 4 подхода по 10 раз.</p> <p>Прыжки со скакалкой – 10 минут.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				<p>Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование прямых ударов ногами»</p> <p>Тема: «Отработка защитных действий от круговых ударов ногами»</p> <p>Тема: «Совершенствование передвижения в боевой стойке»</p> <p>Тема: «Упражнения для развития ловкости»</p> <p>Тема: «Упражнения для развития гибкости»</p>	<p>Из положения боевой стойки наносим поочередно прямые удары левой и правой ногой в корпус и в голову</p> <p>Из положения боевой стойки ставим блок левой и правой голенью, закрывая руку и туловище. Руки находятся у головы.</p> <p>Отрабатываем перемещение в боевой стойке вперед, назад, влево и вправо. Руки находятся у головы.</p> <p>Перемещаясь в боевой стойке чеканим теннисный мяч.</p> <p>Растягиваем поперечные и продольные шпагаты</p>		
32	Тайский бокс	Воронцов Е.В.	Т (СС) – 1 № 24	<p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>Прыжки со скакалкой – 20 минут. Перескок колени: 3 раунда по 3 минуты. Прыжки с касанием коленей 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.</p>	До 02.08.2020	<p>Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)</p>

				<p>Теоретическая подготовка. Тема: «Совершенствование способов ведения боя на дальней дистанции»</p> <p>Тема: «Отработка провалов»</p> <p>Тема: «Совершенствование ведения боя на ближней дистанции».</p> <p>Тема: «Упражнения для развития быстроты»</p> <p>Тема: «Совершенствование ударов коленями в прыжке»</p>	<p>Бой с тенью: 3 раунда по 3 минуты. Прыжки со скакалкой – 10 минут.</p> <p>Отработка в движении сдвоенного прямого удара передней рукой.</p> <p>Из положения боевой стойки отрабатываем провал с последующей контратакой.</p> <p>Отработка ударов локтями на сближение.</p> <p>Спринты по 60 метров. 10 подходов.</p> <p>Из положения боевой стойки наносим удары коленями в прыжке с разноской.</p>		
33	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	СО № 3	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Тема: «Развитие ловкости рук и ног.»</p>	<p>Разминка 10 минут.</p> <p>Имитация прямых ударов руками с передачей из руки в руку теннисного мяча.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				<p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Развитие быстроты движений и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Тема: «Изучение прямых ударов руками и ногами в туловище и защита от них.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Развитие быстроты движений и скоростно-силовых качеств.»</p>	<p>Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья.</p> <p>Чеканка мяча с передвижениями. Работа с теннисным мячом на резинке.</p> <p>Разминка 10 минут.</p> <p>Перемещения в стойке. Разножка. Заступ. Перемещения, удар, разворот. Имитация защиты, ответ. Имитация провала, ответ. Имитация защитных действий.</p> <p>Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья</p> <p>Выбросы рук вперед на скорость.</p> <p>Чеканка удара «мидл» правой ногой. Чеканка удара «мидл» левой ногой.</p> <p>Прыжок в высоту с</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>Строевые упражнения.</p> <p>Развитие скорости Развитие выносливости. Развитие силовой подготовленности.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Развитие необходимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Технико-тактическая подготовка.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Развитие скорости. Развитие выносливости.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>подъемом коленей к груди.</p> <p>Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья.</p> <p>Разминка 10 минут.</p> <p>Имитация прямых ударов руками с передачей из руки в руку теннисного мяча. Челнок. Челнок, разножка. Челнок, разножка, заступ. Перемещения с заступом.</p> <p>Бег с ударами рук. Выполнение серии в максимально быстром темпе. Медленные удары руками и ногами. Удар, повтор.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

				<p>Строевые упражнения. Тема: «Совершенствование боевой стойки и передвижений.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>Свободный бой в высоком темпе. Свободный бой из замедленных движений.</p> <p>Приседания, отжимания, упражнения на пресс, выпады, планка, бег в упоре лежа, переход с кулаки на предплечья.</p> <p>Разминка 10 минут.</p> <p>Перемещения со сменой стойки с ударами. Чеканка теннисного мяча с разножкой. Бой с тенью (удары ногами с проносами). Бег на месте с ударами. Прыжки. Отжимания с выпрыгиваниями.</p>		
34	Тайский бокс	Виноградов М.Е.	ССМ- 2 № 38	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Тема: «Упражнения для разучивания удара снизу правой/левой в туловище и голову и защита подставкой левой/правой руки.»</p>	<p>Разминка 10 минут.</p> <p>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 ударов снизу в голову и туловище</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				<p>Тема: «Упражнения для разучивания ударов локтями в голову и защита подставкой.»</p> <p>Материал для повторения: Упражнения для совершенствования двойного удара.</p> <p>Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову.</p> <p>Тема: «Упражнения для совершенствования серии прямых ударов.»</p> <p>Тема: «Изучение наступательной позиции ближнего боя.»</p> <p>Тема: «Упражнения для разучивания удара снизу левой/правой в туловище/голове.»</p> <p>Тема: «Упражнения для совершенствования</p>	<p>-бег с апперкотами -серии руками с ударами снизу -удары локтями -защита от ударов локтями -серии ударов руками с ударами локтями -бой с тенью руками и локтями -имитация защитных действий от ударов локтями -сдвоенные удары левой рукой -сдвоенные удары правой рукой</p> <p>-сдвоенные удары левой рукой -серии со сдвоенными ударами рук</p> <p>-серии прямых ударов руками -серии прямых, боковых и ударов снизу -удар снизу левой в голову -удар снизу правой в голову</p> <p>-удар снизу левой в туловище -удар снизу правой в туловище</p> <p>-имитация уклонов -удары, имитация уклонов</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

				защиты уклонами.» Общефизическая подготовка.	-бой с тенью на бокс -бой с тенью на всё Приседания с ударами коленями, отжимания, щучка, приседания с боковыми ударами рук, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.		
35	Тайский бокс	Гораль В.В.	СО № 2	Общефизическая подготовка. Тема: «Отработка прямых ударов после защитного действия» Тема: «Отработка ударов ногами после блока» Тема: «Изучение комбинаций «двойка» левой ногой и подготовка ее к бою». Тема: «Отработка входа в клинч через удары ногой». Тема: «Отработка входа в клинч через серию ударов руками». Тема: «Отработка в клинче ударов коленями и защита от них»	Разминка 10 минут. Отжимание - 100 раз, пресс – 200 раз, приседание - 200 раз. Просмотр видео боев Роя Джонса.	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

36	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 29	<p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка серий из четырех прямых ударов на скорость, с завершающим ударом ноги.»</p> <p>Тема: «Отработка комбинаций «двойка» задняя нога, с входом в клинч.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Клинч, борьба за верхний и нижний захваты, с выводом из равновесия».</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка прямых ударов ногой и способы применения их в бою.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>Разминка 10 минут.</p> <p>Отжимания – 200 раз, пресс – 200 раз, приседания – 200 раз. Растяжка.</p> <p>Просмотр видео боев Роя Джонса.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)
----	--------------	-------------	----------------	--	---	---------------	---

				<p>Тема: «Отработка защитных действий с последующей контратакой ногой.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Проработка ударов ногами по воздуху, в замедленном варианте, работа на статику».</p>			
37	Тайский бокс	Гораль В.В.	Т(СС) – 2 № 30	<p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка серий из четырех прямых ударов на скорость, с завершающим ударом ноги.»</p> <p>Тема: «Отработка комбинаций «двойка» задняя нога, с входом в клинч.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Клинч, борьба за верхний и нижний захваты, с выводом из</p>	<p>Разминка 10 минут.</p> <p>Отжимания – 200 раз, пресс – 200 раз, приседания – 200 раз. Растяжка.</p> <p>Просмотр видео боев Роя Джонса.</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)

				<p>равновесия.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка прямых ударов ногой и способы применения их в бою.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка защитных действий с последующей контратакой ногой.»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Проработка ударов ногами по воздуху, в замедленном варианте, работа на статику».</p>			
38	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 № 32	<p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Разминка 10 минут.</p> <p>Круговая тренировка. 1 круг.</p> <p>Прыжки: колени к груди - 20 раз,</p> <p>бёрпи с канистрой - 15 раз,</p> <p>забегания руками на диван - 60 раз,</p> <p>выпад с канистрой в прыжке - 30 раз,</p>	До 02.08.2020	<p>Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера (видео или фотоотчет)</p>

				<p>Тема: «Отработка боковых ударов руками и ногами»</p> <p>Тема: «Отработка ударов снизу и ударов локтями»</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка атакующих комбинаций»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка ударов коленями»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Бой с тенью. Закрепление всего пройденного».</p>	<p>поднос колена к плечу в планке. Выполнить 3 круга.</p> <p>Отработка боковых ударов руками и ногами перед зеркалом. Бег – 30 мин.</p> <p>Отработка ударов снизу и ударов локтями перед зеркалом. Бег – 30 мин.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Отработка атакующих комбинаций перед зеркалом. Бег – 30 минут.</p> <p>Отработка ударов коленями перед зеркалом. Бег – 30 минут.</p> <p>Бой с тенью: 4 раунда по 3 минуты.</p>		
39	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ -2 № 39	Общефизическая подготовка	<p>Разминка 10 минут.</p> <p>Приседания с ударами локтями, отжимания,</p>	До 02.08.2020	Выполненные задания высылаются на электронную

				<p>щучка, приседания с прямыми ударами рук, отжимания, кулаки-предплечья, упражнения на пресс, упражнения на растяжку.</p> <p>Тема: «Отработка техники тайского бокса»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка навыков работы первым номером»</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка навыков работы вторым номером»</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема: «Отработка навыков в клинче»</p> <p>Тема: «Бой с тенью. Закрепление всего пройденного»</p>	<p>Отработка техники бокса перед зеркалом. Бег 30 минут.</p> <p>Отработка навыков работы первым номером перед зеркалом. Бег 30 минут.</p> <p>Отработка навыков работы вторым номером перед зеркалом. Бег 30 минут.</p> <p>Отработка навыков в клинче перед зеркалом. Бег 30 минут.</p> <p>Бой с тенью: 3 раунда по 3 минуты.</p>	<p>почту тренера (видео или фотоотчет)</p>
--	--	--	--	--	--	--