

**Индивидуальные задания для самостоятельной работы по группам для спортсменов (занимающихся) МБУ СШ № 9  
с 28 июня по 29 июля 2021 года**

<b>№</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>ФИО тренера</b>	<b>Этап подготовки/группа</b>	<b>Тема тренировки</b>	<b>Индивидуальные задания</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Комментарии</b>
1	шахматы	Бортников Г.Н.	НП-2 № 11	Тема «Матовые атаки. Блокировка и уничтожение защиты»  Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек.	Даны пять позиций, найти путь к победе  Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
2	шахматы	Бортников Г.Н.	Т(СС)-3 № 28	Тема «Матовые атаки на короля, комбинации на завлечение и уничтожение»  Практическая часть: игра по 10 мин. + 5 сек.	Даны пять позиций, найти путь к победе  Игра онлайн 10 мин.+5 сек.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
3	шахматы	Гольцев Е.Г.	НП – 1 № 10	Тема: «Борьба с вражескими фигурами»  Практическая часть: игра онлайн по 7 мин + 5 сек Анализ партий.	Рэй Чен «Практические шахматы».  Игра онлайн 7 мин.+ 5 сек.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
4	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т(СС) – 1 № 21	Тема: «Уничтожение защиты»  Практическая часть: рапид 7 мин + 5 сек	Рэй Чен «Практические шахматы».  Игра онлайн по 7 мин. + 5 сек.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
5	шахматы	Гольцев Е.Г.	Т (СС) – 2 № 25	Тема: «Выигрыш решающего темпа.»  Практическая часть, игра по 7 мин.+ 5 сек.	Рэй Чен «Практические шахматы».  Игра онлайн: 7 мин. + 5 сек.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

6	шахматы	Колчина А.К.	НП – 1 № 6	Тема: «Конкурс задач и видео. Мат двумя слонами»	1.Придумать свои задачи на любые тактические приемы. Сфотографировать. 2. Снять видео разбора своей партии. 3.Мат двумя слонами. Ю.Авербах "Что нужно знать об эндшпиле". 4.Участие в турнирах на lichess.org	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
7	шахматы	Колчина А.К.	НП -1 № 7	Тема: «Конкурс задач и видео. Мат двумя слонами»	1.Придумать свои задачи на любые тактические приемы. Сфотографировать. 2. Снять видео разбора своей партии. 3.Мат двумя слонами. Ю.Авербах "Что нужно знать об эндшпиле". 4.Участие в турнирах на lichess.org	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
8	шахматы	Колчина А.К.	СО № 38	Тема: «Конкурс задач и видео. Мат двумя слонами»	1.Придумать свои задачи на любые тактические приемы. Сфотографировать. 2. Снять видео разбора своей партии. 3.Мат двумя слонами. Ю.Авербах. "Что нужно знать об эндшпиле". 4.Участие в турнирах на lichess.org	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
9	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 13	Тема: «Отвлечение»  Практическая часть:	В.А.Конотоп «Тесты для 2 разряда» стр.53,54  Решение задач.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную

				онлайн-турниры на Lichess.org	Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий		почту тренера
10	шахматы	Сидоров В.М.	НП – 2 № 14	Тема: «Отвлечение»  Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org	В.А.Конотоп «Тесты для 2 разряда» стр.53,54  Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
11	шахматы	Сидоров В.М.	Т (СС) – 1 № 20	Тема «Перекрытие»  Практическая часть: онлайн-турниры на Lichess.org	Я.И.Нейштадт «Шахматный практикум» стр.55,56  Решение задач. Участие в турнирах на lichess.org. Анализ сыгранных партий. Самостоятельный анализ дебютов.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
12	шахматы	Яценко А.А.	ССМ-1 №33	Тема «Трансформация пешечных структур»	Разыгрывание на платформе lichess.org.  Б.А.Гельфанд «Принятие позиционных решений», глава 4	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
13	шахматы	Яценко А.А.	ССМ-2 №35	Тема «Трансформация пешечных структур»	Разыгрывание на платформе lichess.org.  Б.А.Гельфанд «Принятие позиционных решений», глава 4	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
14	шахматы	Яценко А.А.	Т(СС)-3 №31	Тема «Техника разбора партий. Создание предподсылок для комбинаций»	З.Франко «Шахматы. Искусство атаки», глава 2.  Я.Огард «Комбинационное мастерство», стр. 31-100	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

15	Го	Романенко Т.П.	НП-1 №4	Темы «Последовательность завершения партии. Этикет Го. Основные правила Го. Ханэ. Ноби.»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др .	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
16	Го	Романенко Т.П.	НП-1 №5	Темы «Последовательность завершения партии. Этикет Го. Основные правила Го. Ханэ. Ноби.»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др .	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
17	Го	Романенко Т.П.	НП-2 №15	Темы «Накадэ. Сэки. Дзёсэки. Сэмзай.»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
18	Го	Романенко Т.П.	Т(СС)-1 №19	Темы «Повторение терминов Го. Особенности разных систем проведения соревнований. Показатели для определения места в турнирной таблице. Живые и мертвые формы. Неопределенные группы.»	Повторение тем. Тренировочные партии. Решение задач в программе Tsumego Pro, EasyGoLite или др .	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
19	Тайский бокс	Соколов А.С.	ССМ-3 №37	Специальная физическая подготовка. Отработка атакующих комбинаций.	Отработка боя с тенью перед зеркалом. 4 раунда по 3 минуты. Просмотр видео: удары руками в тайском боксе. Бег 8 км.  Турники и брусья 50 раз	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера

20	Тайский бокс	Соколов А.С.	Т(СС)-3 №32	Общая физическая подготовка. Отработка защитных действий от ударов ногами.	Отработка защиты от ударов ногами перед зеркалом.  Специальная физическая подготовка. Отжимания 200 раз Приседания 200 раз Пресс 200 раз Лодка 200 раз Бег в горку 5 км Просмотр видео: отработки защиты от ударов ногами в тайском боксе.	До 29.07.2021	Выполненные задания высылаются на электронную почту тренера
----	--------------	--------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	----------------------------------------------------------------