

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

На период: с 30 марта по 12 апреля 2020 года в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: ТЭ до двух лет

Задачи спортивной подготовки:

1. Совершенствование методов и приёмов в игре,
2. Развитие позиционного и пространственного мышления,
3. Умение анализировать партии, развитие физических качеств.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Бег на месте	2мин	Мягко на носках
2	Отжимание	20р	Не прогибать спину
3	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	1р в день	Средняя интенсивность
4	Дебюты. Открытые, полуоткрытые и закрытые.	20мин в день	Важно вникнуть в суть
5	Миттельшпиль. Рассматривать партии сильнейших шахматистов	30мин в день	Анализ ходов
6	Эндшпиль (пешечные, ладейные, ферзевые, слоновые, смешанные окон.)	5 примеров	
7	Решение задач и позиций по разным темам	5 задач	Не двигать фигуры
8	Игра в шахматы с соперником или компьютером	1 игра	
9	Дыхательные упражнения	8-10 раз	Вдох носом, выдох ртом
10	Правила поведения и правила РШФ	1 пункт	