

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА **ШАХМАТЫ**

На период: с 27.04.2020г. по 10.05.2020 года

в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: **НП до года**

Задачи спортивной подготовки:

1. Развивать восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением;
2. поддерживать спортивную форму

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Решение задач при помощи тактических приемов	10 в день	С сайта lichess.org, с книги-задачника Иващенко – Учебник шахматных комбинаций
2	Изучение открытых дебютов (просмотр и анализ коротких партий)	2 в неделю	С сайта lichess.org, с дебютной книги, тренировка изуч. дебютов на игровых шахмат. порталах
3	Повторение типичных эндшпильных позиций	2-4 примера 2р в неделю	Расставить и проигрывать позиции на сайте lichess.org
4	Матование одинокого короля	1-2 в день 2р в неделю	Расставить и проигрывать позиции на сайте lichess.org
5	Решение задачи мат в 2-3 хода	10-20 в день	Иващенко - Учебник шахматных комбинаций, на сайта lichess.org
6	Практическая игра (игра с партнером или компьютером)	4-6 в день по 10-15 мин	На сайта lichess.org в разделе «Создать игру»
7	Прыжки в длину	2р в неделю	1.Руки назад перед стартом 2. Толчок 3 Прыжок и руки вперед
8	Джампинг-Джек		
9	Планка		
10	Боковые подъемы		