

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

ПО ВИДУ СПОРТА **ШАХМАТЫ**

На период: **с 13.04.2020г. по 26.04.2020 года**

в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

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

Задачи спортивной подготовки: 1. Повторение и закрепление пройденного материала,
2. Развитие пространственного мышления с помощью решения задач,
3. Совершенствование и развитие физических качеств

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Бег на месте	До 2хмин в день	Мягко на носках
2	Отжимание от пола	10раз	Не прогибать спину
3	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин от 10 до 20 раз	1р в день	Средней интенсивности
4	Дебюты. Открытые, полуоткрытые и закрытые.	20мин в день	
5	Эндшпиль (пешечные, ладейные, ферзевые, слоновые, смешанные окон.)	3 примера	
6	Решение задач и позиций по разным темам	3 задачи	
7	Игра в шахматы с соперником или компьютером	1 игра	
8	Повторение тактических приёмов (связка, вилка, рокировка, двойное нападение, прямое нападение, сквозной удар, двойной шах, вскрытый шах, вечный шах и мельница)	10мин в день на один приём.	
9	Дыхательные упражнения	8-10раз	Вдох носом, выдох ртом
10	Изучение правил игры в шахматы	По 1 пункту	