

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

ПО ВИДУ СПОРТА **ШАХМАТЫ**

На период: **с 16.03.2020г. по 29.03.2020 года**

**в связи с карантином**  
(причина отсутствия тренера)

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

Задачи спортивной подготовки: 1. Обучение основам и правилам шахматной игры.

2. Освоение отдельных навыков ведения борьбы в шахматной партии

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование занятий спортивной подготовки</b>	<b>Дозировка (%)</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1	Общефизическая подготовка.	5	
2	Правила игры в шахматы, особенности шахматной борьбы.	5	Правила турнирного поведения. Правило «тронул-ходи».
3	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций.	10	Мат, пат, «Вечный шах». Относительная ценность фигур.
4	Мат ферзем. Линейный мат.	10	
5	Мат ладьей. Ма двумя слонами.	10	
6	Король и пешка против короля	10	
7	Правила «Взятие на проходе». Правило квадрата. Правила «Ключевые поля».	5	
8	Дебют. Три правила дебюта. Типичные комбинации в дебюте.	5	
9	Практические занятия: простейшие задачи, мат в 1-2 хода	15	
10	Практические занятия: игра на порталах <a href="http://www.chess.com">www.chess.com</a> , <a href="http://www.chessplanet.ru">www.chessplanet.ru</a>	25	