

**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 свыше года**

Задачи спортивной подготовки: 1. Развивать восприятие, внимание, воображение, память, мышление;

2. Начальные формы волевого управления поведением; поддерживать спортивную форму

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Решение простой тактики, ловушки в дебюте	10 в день	С сайта lichess.org, с книги-задачника Иващенко – Учебник шахматных комбинаций
2	Изучение и повторение дебютов	1 в день	С сайта lichess.org, с дебютной книги
3	Теория и практика малофигурных эндшпильных позиций	2-4 в день	Расставить и проигрывать позиции на сайте lichess.org
4	Матование одинокого короля	1-2 в день	Расставить и проигрывать позиции на сайте lichess.org
5	Решение задачи мат в 1-2 хода	10-20 в день	Иващенко - Учебник шахматных комбинаций
6	Практическая игра	4-6 в день	Тренировка изуч. дебютов на игровых шахмат порталах
7	Приседния	10х3 в день	Руки перед собой, ноги вместе
8	Круговые движения рук	4 подхода	5 вперед, 5 назад
9	Повороты туловища в стороны	8 подходов	2 вправо, 2 влево
10	Подъем туловища лежа на спине	10х3 в день	Руки за голову, ноги согнуты в коленях