

**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: ТЭ до двух лет

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	Упражнения: перегрузка, промежуточный ход, перекрытие	3-5на каждую тему в день	С сайта lichess.org, с сайта <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> , с книги- Пожарский – Шахматный учебник
2	Изучение стратегических приемов (просмотр и анализ коротких партий, позиций)	2 в неделю	С сайта <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> Шахматы Олег Соломаха
3	Повторение и изучение дебютов (дебютные лекции)	1-2 видео в день	С сайта <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> Шахматы Олег Соломаха
4	Изучение и тренировка игры в эндшпиле	1-2 в день 2р в неделю	Расставить и проигрывать позиции на сайте lichess.org, а также Фокин С., Новиков С. "Тренировка игры в эндшпиле"
5	Миттельшпиль	10-20 в день	Миттельшпиль С сайта <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> Шахматы Олег Соломаха
6	Практическая игра (игра с партнером или компьютером)	4-6 в день по 10-15 мин	На сайте lichess.org в разделе «Создать игру»
7	Подъем коленей	20сек	
8	Лягушка в планке	20 сек	
9	Прыжки согнув ноги	20 сек	
10	Конькобежец	20 сек	