

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

ПО ВИДУ СПОРТА     **ШАХМАТЫ**    

На период: с 25 мая по 07 июня 2020 года

в связи с карантином  
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: НП свыше года

**Задачи спортивной подготовки:**

1. Усвоение онлайн обучения, совершенствование методов и приёмов в игре;
2. Развитие позиционного и пространственного мышления;
3. Умение анализировать партии, развитие физических качеств.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование занятий спортивной подготовки</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1	Бег по пересеченной местности	До 2хмин в день	Мягко на носках
2	Подтягивание	10раз	Не прогибать спину
3	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1бр	Средней интенсивности
4	Дебюты. Открытые, полуоткрытые и закрытые.	15мин в день	
5	Эндшпиль (пешечные, ладейные, ферзевые, слоновые, смешанные окон.)	3 примера	
6	Обучения по онлайн	1 урок	
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	Подвижные игры на открытых площадках	20 мин	
10	Изучение правил игры в шахматы	По 1 пункту	