

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

ПО ВИДУ СПОРТА **ШАХМАТЫ**

На период: с 27 апреля по 10 мая 2020 года **в связи с карантином**
(причина отсутствия тренера)

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

Задачи спортивной подготовки: Овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, формами волевого управления поведением; поддерживать спортивную форму

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Решение задач при помощи тактических приемов	15 в день	С сайта lichess.org, с книги-задачника Ивашенко – Учебник шахматных комбинаций
2	Изучение открытых дебютов (просмотр и анализ коротких партий)	2-3 в неделю	С сайта lichess.org, с дебютной книги, тренировка изуч. дебютов на игровых шахмат. порталах
3	Повторение типичных эндшпильных позиций	3-5 примеров	Расставить и проигрывать позиции на сайте lichess.org
4	Матование одинокого короля	2-3 в день	Расставить и проигрывать позиции на сайте lichess.org
5	Решение задачи мат в 2-3 хода	10-20 в день	Ивашенко - Учебник шахматных комбинаций, на сайта lichess.org
6	Практическая игра (игра с партнером или компьютером)	4-6 в день по 10-20 мин	На сайта lichess.org в разделе «Создать игру»
7	Прыжки в длину	3р в неделю	1. Руки назад перед стартом 2. Толчок 3 Прыжок и руки вперед
8	Джампинг-Джек		
9	Планка		
10	Боковые подъемы		