

**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: **ТЭ до двух лет**

**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 на открытых площадках, стадионах, по пересеченной местности	2мин	Мягко на носках
2	Подтягивание	20р	Не прогибать спину
3	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	20р	Средняя интенсивность
4	Дебюты. Открытые, полуоткрытые и закрытые.	20мин в день	Важно вникнуть в суть
5	Миттельшпиль. Рассматривать партии сильнейших шахматистов	30мин в день	Анализ ходов
6	Эндшпиль (пешечные, ладейные, ферзевые, слоновые, смешанные окон.)	5 примеров	
7	Онлайн уроки	1 занятие	Не двигать фигуры
8	Игра в шахматы с соперником или компьютером	1 игра	
9	Подвижные игры на открытых площадках	20мин	
10	Правила поведения и правила РШФ	1 пункт	