Индивидуальный план спортивной подготовки

на 23.06.2020 – 28.06.2020.

Вид спорта Шахматы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий, сроки проведения. | Дата | Группы спортивной подготовки | Планируемый результат |
| 1 | Видеокурс chessmaster: Урок 25 - Атака на нерокированного короля - Часть 1. Игра на сайте lichess.org 2 партии (одну белыми, другую чёрными), сделать компьютерный анализ сыгранных партий на сайте lichess, разобрать допущенные ошибки. Сделать упражнение тактический штурм на сайте chess.com. | 23.06.2020 | СОЭ - 2  СОЭ - 4 | Изучение  Закрепление |
| 2 | Видеокурс chessmaster: Урок 25 - Атака на нерокированного короля - Часть 1. Игра на сайте lichess.org 2 партии (одну белыми, другую чёрными), сделать компьютерный анализ сыгранных партий на сайте lichess, разобрать допущенные ошибки. Сделать упражнение тактический штурм на сайте chess.com. | 24.06.2020 | СОЭ - 1  СОЭ - 3 | Изучение  Закрепление |
| 3 | Видеокурс chessmaster: Урок 26 - Атака на нерокированного короля - Часть 2. Игра на сайте lichess.org 2 партии (одну белыми, другую чёрными), сделать компьютерный анализ сыгранных партий на сайте lichess, разобрать допущенные ошибки. Сделать упражнение тактический штурм на сайте chess.com. | 25.06.2020 | СОЭ - 2  СОЭ - 4 | Изучение  Закрепление |
| 4 | Видеокурс chessmaster: Урок 26 - Атака на нерокированного короля - Часть 2. Игра на сайте lichess.org 2 партии (одну белыми, другую чёрными), сделать компьютерный анализ сыгранных партий на сайте lichess, разобрать допущенные ошибки. Сделать упражнение тактический штурм на сайте chess.com. | 26.06.2020 | СОЭ - 1  СОЭ - 3 | Изучение  Закрепление |
| 5 | Видеокурс chessmaster: Урок 27 - Атака на короля при односторонних рокировках Часть 1. Игра на сайте lichess.org 2 партии (одну белыми, другую чёрными), сделать компьютерный анализ сыгранных партий на сайте lichess, разобрать допущенные ошибки. Сделать упражнение тактический штурм на сайте chess.com. | 27.06.2020 | СОЭ - 1  СОЭ - 2 | Изучение  Закрепление |
| 6 | Видеокурс chessmaster: Урок 27 - Атака на короля при односторонних рокировках Часть 1. Решение задач: мат в 2 хода из задачника «Сборник шахматных комбинаций» С.Д.Иващенко. Игра на сайте lichess.org 2 партии (одну белыми, другую чёрными), сделать компьютерный анализ сыгранных партий на сайте lichess, разобрать допущенные ошибки. Сделать упражнение тактический штурм на сайте chess.com. | 28.06.2020 | СОЭ - 3 | Изучение  Закрепление |

Тренер: Ржанов Р.Е