Индивидуальный план спортивной подготовки

на 18.03.2020 - 10.04.2020.

Вид спорта Шахматы Этап спортивной подготовки НП –1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий, сроки проведения. | Дата | Планируемый результат | Показанный результат |
| 1 | Изучить видеоуроки: «Как реализовать материальное преимущество», «Открытое нападение в шахматах». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 18.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 2 | Изучить видеоуроки: «Правило квадрата и его применение в шахматах», «Двойной шах в шаматах». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 20.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 3 | Изучить видеоуроки: «Король и ладейная пешка против короля», «Что такое комбинация в шахматах». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 21.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 4 | Изучить видеоуроки: «Король и некрайняя пешка против короля», «Жертва слона на h7 (h2) в шахматах». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 25.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 5 | Изучить видеоуроки: «Тактические приёмы в шахматах», «Что такое шахматные ловушки». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 27.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 6 | Изучить видеоуроки: «Как использовать связку в шахматах», «Партия Капабланка-Яновский. Пешечный штурм». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 28.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 7 | Изучить видеоуроки: «Методы борьбы со связкой в шахматах», «Александр Алехин. Роль открытой линии при атаке на короля». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 01.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 8 | Изучить видеоуроки: «Двойной удар в шахматах», «Лишняя пешка в пешечных окончаниях». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 03.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 9 | Изучить видеоуроки: «Пол Морфи. Атака на нерокировавшего короля», «Отдалённая проходная пешка в шахматах». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 04.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 10 | Изучить видеоуроки: «Вильгельм Стейниц. Атака на короля при односторонних рокировках», «Защищённая проходная пешка в шахматах». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 08.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 11 | Изучить видеоуроки: «Эмануил Ласкер. Атака на короля при односторонних рокировках», «Правило взятия на проходе». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 10.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |

Тренер: Ржанов Р.Е \_\_\_\_\_\_\_

Индивидуальный план спортивной подготовки

на 18.03.2020 - 10.04.2020.

Вид спорта Шахматы Этап спортивной подготовки НП –2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий, сроки проведения. | Дата | Планируемый результат | Показанный результат |
| 1 | Изучить видеоурок «Как реализовать материальное преимущество». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 19.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 2 | Изучить видеоурок «Правило квадрата и его применение в шахматах» Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 21.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 3 | Изучить видеоурок «Король и ладейная пешка против короля»  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 24.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 4 | Изучить видеоурок «Король и некрайняя пешка против короля»  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 26.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 5 | Изучить видеоурок «Тактические приёмы в шахматах».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 28.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 6 | Изучить видеоурок «Как использовать связку в шахматах»  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 31.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 7 | Изучить видеоурок «Методы борьбы со связкой в шахматах».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 02.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 8 | Изучить видеоурок «Двойной удар в шахматах».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 04.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 9 | Изучить видеоурок «Пол Морфи. Атака на нерокировавшего короля».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 07.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 10 | Изучить видеоурок «Вильгельм Стейниц. Атака на короля при односторонних рокировках».Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 09.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |

Тренер: Ржанов Р.Е \_\_\_\_\_\_\_

Индивидуальный план спортивной подготовки

на 18.03.2020 - 10.04.2020.

Вид спорта Шахматы Этап спортивной подготовки НП –3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий, сроки проведения. | Дата | Планируемый результат | Показанный результат |
| 1 | Изучить видеоурок «Как реализовать материальное преимущество». Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 18.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 2 | Изучить видеоурок «Правило квадрата и его применение в шахматах» Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 20.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 3 | Изучить видеоурок «Король и ладейная пешка против короля»  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 22.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 4 | Изучить видеоурок «Король и некрайняя пешка против короля»  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 25.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 5 | Изучить видеоурок «Тактические приёмы в шахматах».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 27.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 6 | Изучить видеоурок «Как использовать связку в шахматах»  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 29.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 7 | Изучить видеоурок «Методы борьбы со связкой в шахматах».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 01.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 8 | Изучить видеоурок «Двойной удар в шахматах».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 03.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 9 | Изучить видеоурок «Пол Морфи. Атака на нерокировавшего короля».  Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 05.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 10 | Изучить видеоурок «Вильгельм Стейниц. Атака на короля при односторонних рокировках».Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 08.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 11 | Изучить видеоурок «Эмануил Ласкер. Атака на короля при односторонних рокировках»Решение задач: мат в 2 хода. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 10.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |

Тренер: Ржанов Р.Е \_\_\_\_\_\_\_

Индивидуальный план спортивной подготовки

на 18.03.2020 - 10.04.2020.

Вид спорта Шахматы Этап спортивной подготовки НП –4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий, сроки проведения. | Дата | Планируемый результат | Показанный результат |
| 1 | Изучить видеоурок «Что такое пат, вечный шах и ничья в шахматах». Решение задач: мат в 1 ход. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 19.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 2 | Изучить видеоурок «Как ставить мат тяжёлыми фигурами в шахматах»» Решение задач: мат в 1 ход. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 24.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 3 | Изучить видеоурок «Правило взятия на проходе»  Решение задач: мат в 1 ход. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 26.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 4 | Изучить видеоурок «Как начинать шахматную партию»  Решение задач: мат в 1 ход. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 31.03.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 5 | Изучить видеоурок «Что делать после дебюта в шахматной партии».  Решение задач: мат в 1 ход. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 02.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 6 | Изучить видеоурок «Материальное преимущество. Цугцванг»  Решение задач: мат в 1 ход. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 07.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |
| 7 | Изучить видеоурок «Как реализовать материальное преимущество».  Решение задач: мат в 1 ход. Игра на сайтах chess.com или lichess.org (минимум 2 партии). | 09.04.2020 | Изучение  Закрепление |  |

Тренер: Ржанов Р.Е \_\_\_\_\_\_\_