Приложение № 1

к Методическим рекомендациям

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ССМ, ВСМ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Рожков Вячеслав Сергеевич | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 13.04.2020 (понедельник) | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | **Т(СС)-1** Андрюшина Алиса, Дубов Алексей, Дьячков Дмитрий, Кузнецов Вячеслав, Мандажи Николай, Пасечников Владимир, Поляков Кирилл, Пронина Софья, Сафин Булат, Свахин Алексей, Свинцов Кирилл, Смирнова Полина, Старченко София,  Триль Анита, Триль Арину | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Тренировочный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | Тренировка направленна на развитие шахматного мастерства | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Квартира (шахматная доска, компьютер, методическая литература). | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
|  | | |  |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Шахматная нотация, шахматные фигуры, начальное положение - повторение | | | 55 мин. | Теория через Zoom, дидактические упражнения с учебника Барского для самостоятельного решения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Обсуждение вопросов | | | 10 мин. | Рекомендации: литература, разбор партии онлайн. |

Приложение № 1

к Методическим рекомендациям

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ССМ, ВСМ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Рожков Вячеслав Сергеевич | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 15.04.2020 (среда) | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | **Т(СС)-1** Андрюшина Алиса, Дубов Алексей, Дьячков Дмитрий, Кузнецов Вячеслав, Мандажи Николай, Пасечников Владимир, Поляков Кирилл, Пронина Софья, Сафин Булат, Свахин Алексей, Свинцов Кирилл, Смирнова Полина, Старченко София,  Триль Анита, Триль Арину | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Тренировочный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | Тренировка направленна на развитие шахматного мастерства | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Квартира (шахматная доска, компьютер, методическая литература). | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
|  | | |  |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Пешка, повторение. Проходные, блокированные, сдвоенные, связанные, изолированные пешки | | | 80 мин. | Теория через Zoom, дидактические упражнения с учебника Барского для самостоятельного решения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Обсуждение вопросов по эндшпилю. | | | 10 мин. | Рекомендации: литература, разбор позиций. |

Приложение № 1

к Методическим рекомендациям

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ССМ, ВСМ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Рожков Вячеслав Сергеевич | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 16.04.2020 (четверг) | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | **Т(СС)-1** Андрюшина Алиса, Дубов Алексей, Дьячков Дмитрий, Кузнецов Вячеслав, Мандажи Николай, Пасечников Владимир, Поляков Кирилл, Пронина Софья, Сафин Булат, Свахин Алексей, Свинцов Кирилл, Смирнова Полина, Старченко София,  Триль Анита, Триль Арину | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Тренировочный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | Тренировка направленна на развитие шахматного мастерства | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Квартира (шахматная доска, компьютер, методическая литература). | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
|  | | |  |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Ладья, повторение. Ладья против ладьи, ладья против пешек. | | | 70 мин. | Теория через Zoom, дидактические упражнения с учебника Барского для самостоятельного решения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Обсуждение вопросов по ладейному эндшпилю. | | | 10 мин. | Рекомендации: литература, разбор позиций. |

Приложение № 1

к Методическим рекомендациям

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ССМ, ВСМ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Рожков Вячеслав Сергеевич | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 19.04.2020 (воскресенье) | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | **Т(СС)-1** Андрюшина Алиса, Дубов Алексей, Дьячков Дмитрий, Кузнецов Вячеслав, Мандажи Николай, Пасечников Владимир, Поляков Кирилл, Пронина Софья, Сафин Булат, Свахин Алексей, Свинцов Кирилл, Смирнова Полина, Старченко София,  Триль Анита, Триль Арину | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Тренировочный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | Тренировка направленна на развитие шахматного мастерства | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Квартира (шахматная доска, компьютер, методическая литература). | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
|  | | |  |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Играть на портале «Шахматная планета» с контролем времени 10 + 0 или 15 + 0. | | | 60 мин. | Цель повысить рейтинг до 1700. |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
|  | | | 30 мин | Проанализировать партии, выявить ошибки. |