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. |