# недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Шахматы” в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указание** | **Продолжителность упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических  партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету  тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание | Разыгрывание тренировочных партий на | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | по интернету  тематических партий | шахматных порталах lichess.org, chess.com |  |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. | 1 час 20 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | тематических  партий | Ежедневно |  |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |