# 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 задачна тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задачна тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучениестратегических приемов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ. Ежедневно | 30 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задачна тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* |
| Пятница | Решения задачна тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематическихпартий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задачна тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 30 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных 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 задачна тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задачна тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучениестратегических приемов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ. Ежедневно | 45 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задачна тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* |
| Пятница | Решения задачна тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задачна тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 45 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных 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 задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрываниепо интернетутематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениестратегических приемов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениестратегических приемов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Пятница | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание | Разыгрывание тренировочных партий на | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | по интернетутематических партий | шахматных порталах lichess.org, chess.com |  |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных 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 задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениестратегических приемов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениестратегических приемов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Разыгрываниепо интернету | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com. | 1 час 20 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | тематическихпартий | Ежедневно |  |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Пятница | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задачна тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучениетеории дебютов | Изучение по книгам и посредствомэлектронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрываниепо интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий нашахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** |
| Воскресенье | *Полный отдых* |