

Дистанционная шахматная программа на апрель 2020 года		
Тренер Макеев Николай Васильевич для группы СОГ		
Дата	Содержание Занятия	Ресурсы
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Атака на короля 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП (общая физическая подготовка, далее ОФП. ОФП смотрите на 4 стр.) 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://schoolchess.ru/uroki/dlya-4-2-razryada/urok-64-ataka-na-korolya.html
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор хода и оценка позиции 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://schoolchess.ru/uroki/dlya-1-razryada-i-kms/urok-35-ocenka-pozicii.html
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижный пешечный центр 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://schoolchess.ru/uroki/dlya-4-2-razryada/urok-68-peshechnyj-centr.html
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пространство 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/preimushchestvo-v-prostranstve.html
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Необеспеченная позиция короля 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://zen.yandex.ru/media/check_by_check/urok-30-izvlechenie-korolia-5ca1882172723e00b331e13d
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые вертикали 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/pozitsionnye-shakhmaty-vazhnost-otkrytykh-linij.html

13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые диагонали 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://schoolchess.ru/uroki/dlya-1-razryada-i-kms/urok-39-ocenka-vladieniya-liniyami.html
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сильные и слабые поля 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://schoolchess.ru/uroki/dlya-1-razryada-i-kms/urok-40-ocenka-slabyx-i-silnyx-polej.html
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слабость комплекса полей 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://www.chess.com/ru/article/view/vsie-dielo-v-slabykh-poliakh
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Форпост 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chess96.ru/tag/%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Плохая» фигура 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://vorshud.unatlib.ru/index.php/
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Два слона 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessrussian.ru/materialy/beginners/dva-slona-slony-gorvitsa-1-chast/
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инициатива 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://www.chess.com/ru/article/view/initiative-2

23	<ol style="list-style-type: none"> Испанская структура Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» Игра на портале «Шахматная планета» ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/15-peshechnykh-struktur-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyj-shakhmatist.html
27	<ol style="list-style-type: none"> «Французская» пешечная цепь Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://www.klassikpoez.narod.ru/klub.files/urok15.htm
28	<ol style="list-style-type: none"> Симметрия в центре Решение задач в программе СТАРТ-4 Игра на портале «Шахматная планета» ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://www.klassikpoez.narod.ru/klub.files/urok15.htm
29	<ol style="list-style-type: none"> «Пила» Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» Игра на портале «Шахматная планета» ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=rEr7gM-n1EE
30	<ol style="list-style-type: none"> Система Мароци Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/lovushka-protiv-sistemy-marotsi.html

Общая физическая подготовка.

Содержание	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Ходьба:- на носках, руки вверх;	100 метров	
2. Ходьба на пятках руки за голову	100 метров	
3. Ходьба с перекатом на носок, руки на пояс	100 метров	
ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движение - И.П. руки перед грудью 1-2. отведение рук назад 3-4. отведение рук с поворотом туловища влево 5-8. тоже вправо	3 подхода	Отведение активней, спину держим прямо
Упражнения на расслабление	1 подход	